Kathy Labriola



EL LIBRO DE LOS CELOS

Kathy Labriola

EL LIBRO DE LOS CELOS

Ejercicios y reflexiones para manejar las relaciones abiertas



Título original: The Jealousy Workbook. Exercises & insgihts for managing open relationships

Published in the United States by Greenery Press

www.melusina.com

Diseño de cubierta: Eva Vázquez

Corrección y fotocomposición: Antonio Rómar

Primera edición,

2017

Primera edición digital,

2020

e

isbn

:

978-84-18403-03-3

Contenido

Introducción: ¡Utiliza este libro para gestionar tus celos!

I. Comprendiendo tus celos

1. ¿Son las relaciones abiertas algo apropiado para ti?

Ejercicio 1. Tus modelos a imitar en las relaciones

2. Identifica y despídete de lo que pierdes en una relación abierta

Ejercicio 3: Tu análisis de pros y contras

3. Comprende tus celos

Ejercicio 4: Los celos a lo largo de la vida

4. ¿Qué te provoca celos?

Ejercicio 5: Ejercicio de visualización guiada para identificar los desencadenantes de tus celos

5. La pesadilla de los celos, según Freud

Ejercicio 6: Aprende algo de Sigmund Freud

6. ¿Tus celos son racionales?

Ejercicio 7: El filtro de tus celos

II. Intervenciones efectivas cuando surgen los celos

7. El gráfico de tus celos

Ejercicio 8: ¿Qué estás sintiendo, pensando y experimentando en realidad cuando tienes celos?

Ejercicio 9: Dibuja el gráfico de tus celos

8. Cómo manejar el miedo,el enfado y la tristeza de los celos

Ejercicio 10: Miedo

Ejercicio 11: Enfado

Ejercicio 12: Tristeza

9. Celos, envidia y codicia

Ejercicio 13: Diferenciando la envidia de los celos

10. Dos maneras de manejar los celos: el modelo ingeniería y el modelo fobia

Ejercicio 14: ¿Te funcionará mejor el modelo ingeniería o el modelo fobia?

11. Desaprendiendo las creencias básicas que provocan los celos 119

Ejercicio 16: Creencia básica nº 1

Ejercicio 17: Creencia básica nº 2

Ejercicio 18: Creencia básica nº 3

12. ¿Qué sucede si es tu pareja quien tiene celos?

Ejercicio 19: Técnica para ayudar a tu pareja cuando siente celos

13. Los tres círculos del «polinfierno»: causas comunes de celos y estrategias para manejarlas

Ejercicio 20: Facilita tu adaptación a la idea de compartir a tu pareja utilizando una comunicación clara

Ejercicio 23: Educando a tu pareja en la compartimentación

Ejercicio 24: Como gestionar intromisiones sutiles

14. Habilidades de comunicación para personas en relaciones abiertas

Ejercicio 25: Pasos básicos para una comunicación exitosa

Ejercicio 26: «¿Qué harás tú por mí?»

Ejercicio 27: ¡Di la verdad!

Ejercicio 28: ¡Aprende a metacomunicarte!

Ejercicio 29: Aclara si tu comunicación es una petición de apoyo o de acción

15. Transparencia sobre otras relaciones: ¿Cuánto quieres saber realmente sobre las otras relaciones de tu pareja?

Ejercicio 30: ¿Qué tipo de persona poliamorosa eres?

Ejercicio 31: ¿Cómo saber qué quieres saber?

16. ¿Qué tiene que ver la compersión en todo esto?

Ejercicio 32: Pasando de la restricción a la expansión

Ejercicio 33: Identifica los cocientes de escasez y abundancia de tu relación

Ejercicio 34: Imagínate «mirando a través de sus ojos, estando en su lugar»

17. Consejos y técnicas de profesionales especialistas en los celos en relaciones abiertas

Ejercicio 35: La técnica de Janet Hardy: aprender de los celos

Ejercicio 36: La «Meditación para el autocuidado al sentir celos» de Wendy-O Matik

Ejercicio 37: «Malabarismo para torpes», el ejercicio de golpeteo para los celos, por Dawn Davidson

Ejercicio 38: «Técnica para utilizar cuando es tu pareja quien siente celos», de Francesca Gentille

18. Consejos budistas de una atea para gestionar los celos

Ejercicio 40: Pasar del apego a la conexión

19. Utilizando Programación Neuro-Lingüística para experimentar más «Opciones de Elección Emocional»

Ejercicio 41: Identifica y modifica los componentes de tu experiencia emocional

Introducción: ¡Utiliza este libro para gestionar tus celos!

Soy asesora, enfermera e hipnoterapeuta en Berkeley, California, y trabajo con muchas personas que están luchando con los celos. Muchas de las personas que acuden a mí están involucradas en algún tipo de relación abierta, ya sea por elección o por casualidad. En las relaciones abiertas, cada miembro de la relación tiene permiso para tener relaciones sexuales o románticas con otras personas fuera de la relación, siempre que sea dentro de los parámetros del acuerdo al que hayan llegado.

En la experiencia con mis clientes, los celos parecen inevitables en este tipo de relaciones. Cada miembro de la relación acepta la impredictibilidad, estrés, prisas, complicaciones e inseguridades de añadir relaciones adicionales a una relación existente. Darle a tu pareja y a ti la libertad de poder buscar otras relaciones es una de las cosas más duras que puedes proponerte en tu vida. Siendo así, la experiencia de los celos no es algo que sorprenda, sino más bien algo previsible.

He desarrollado varias técnicas y ejercicios para ayudar a la gente a entender sus celos y a hacerlos mucho más manejables. Algunas de estas técnicas aparecieron en mi libro anterior: Amor en abundancia: Consejos de una terapeuta sobre relaciones abiertas, publicado por Greenery Press en el 2010.

Como los celos son el problema más habitual en la experiencia de mis pacientes con las relaciones abiertas, a menudo me han pedido recursos extra sobre este tema, especialmente un libro de ejercicios sobre celos para hacerles más fácil enfrentarse y amansar al monstruo de los ojos verdes. Espero que los ejercicios de este libro ayuden a cubrir esa necesidad. Pretendo aportar técnicas disponibles en el momento, sencillas, que sean fáciles de implementar en el caso de una fuerte crisis de celos. Mi experiencia es que estos ejercicios son incluso más útiles si se realizan antes de que haya una crisis de celos, para prepararse y ser más capaz de

manejar los celos cuando aparezcan.

Y si eres de esas personas muy poco frecuentes que nunca tienen celos, puedes encontrar este libro útil para entender los celos de tus relaciones. He incluido unos pocos ejercicios sencillos que puedes poner en práctica cuando una de tus parejas está sintiendo celos y necesita a alguien que escuche activamente, apoyo emocional, aceptación de sus sentimientos y/o ayuda para resolver un problema.

También he trabajado en muchos casos con pacientes que estaban en relaciones monógamas, pero que sentían celos incluso con una pareja monógama. Varios de estos ejercicios han demostrado serles útiles para identificar cuáles eran los resortes que disparaban sus celos, qué sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas experimentaban durante el episodio de celos, cuáles son las auténticas causas y cómo reducir sus celos.

El libro está dividido en dos partes. La primera busca darte una visión más amplia de los celos: cómo funcionan y por qué son tan poderosos. Esta parte incluye ejercicios que pueden ser puestos en práctica en cualquier momento, idealmente antes de que surja la situación de celos. Esto se parece a hacer ejercicio en el gimnasio para aumentar tu fuerza y aguante antes de correr un maratón o escalar una montaña. Ejercitar tus «músculos de manejo de los celos» al leer y probar estos ejercicios servirá para que que sientas más tranquilidad y más control cuando realmente sientas celos; porque entenderás tus celos, estarás alerta ante los resortes que los disparan y dispondrás de algunas técnicas a aplicar inmediatamente cuando aparezcan.

La segunda parte se centra en las técnicas a aplicar en una crisis de celos. Te darás cuenta que de alguna de ellas, especialmente al principio de la segunda parte, parece casi demasiado simple. Estas técnicas eran mucho más complicadas y, pensaba con orgullo, sofisticadas. De todos modos, descubrí que quienes están bajo la influencia de unos celos intensos, habitualmente no piensan de manera racional ni son capaces de aplicar un método complejo. Necesitan algo rápido y sencillo que pueda usarse cuando no se está en el mejor momento.

Es probable que encuentres algunos de estos ejercicios mucho más útiles que otros, puesto que cada persona tiene su propio «perfil de celos» y sus propias necesidades. Te animo a que ojees el libro y elijas algunas técnicas para probarlas inmediatamente, dependiendo de lo que te preocupa en concreto. Además de usar este libro, te animaría a buscar y utilizar otras fuentes sobre cómo manejar los celos. Muchas personas han estudiado este tema y han desarrollado recursos extremadamente útiles.

I. C

omprendiendo tus celos

1. ¿Son las relaciones abiertas algo apropiado para ti?

Gestionar los celos cuesta mucho trabajo, puede ser estresante y doloroso. Antes de decidir que aceptas enfrentarte a ese reto, es importante valorar si eres el tipo de persona indicada para algún tipo de relación abierta.

La mayoría de la gente ha vivido dando por hecho que era monógama de manera natural. Esto se debe en parte a que le ha influenciado los modelos que ha visto a su alrededor en una sociedad que sólo valora las relaciones monógamas, y los valores culturales y religiosos inculcados en la infancia. Hasta que tiene una pareja que quiere tener una relación abierta, o hasta que se ve expuesta a nuevos modelos de relaciones, no tiene un contexto que permita entender alternativas a la monogamia. De todos modos, muchas personas intentan ser poliamorosas, ya sea por presión de su pareja o de su grupo de amistades, sin valorar cuidadosamente si este tipo de relaciones es el más apropiado para ellas.

Esa valoración es un paso crucial para decidir si perseguir una relación abierta y trabajar tus celos. Si en realidad tienes una inclinación innata hacia la monogamia, puede que una relación no monógama no sea posible para ti y que no sea fructífero que luches contra tus celos. Usa los siguientes dos ejercicios para valorar el tipo de relación que realmente mejor se adapta a tus necesidades.

Ejercicio 1. Tus modelos a imitar en las relaciones

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a saber cómo pueden haberte influido las relaciones que has observado a tu alrededor, así como tus propias relaciones.

Paso 1: ¿Qué modelos de relaciones has tenido?

Piensa en las relaciones que has visto a lo largo de tu vida, empezando por la familia en la que creciste.

En la casa de tu infancia, ¿había una relación monógama? Esta pregunta puede ser difícil de contestar, puesto que puede que no sepas si la relación de tus padres/madres era monógama o si tenía/n aventuras o relaciones adicionales. Si crees que su relación era monógama, ¿te parecía una relación sana y feliz? ¿Siguieron siendo pareja durante tu infancia, o se separaron o divorciaron? ¿Alguno tuvo una nueva relación o se volvió a casar y tuviste algún algún/a padre/madre adoptivo/a? ¿Qué sucedía con el resto de la familia, como tías, tíos, abuelas y abuelos?¿Parecía que estaban en una relación monógama o no? ¿Eran modelos a imitar para ti?

Durante tu infancia, ¿viste casos de «infidelidades» o aventuras y, si los viste, cuáles fueron las consecuencias de esas relaciones? ¿Cómo eran las relaciones del resto de adultos en tu vida durante tu infancia, profesorado, mentores/as, amistades de la familia, el resto de madres y padres de tus amistades del colegio? ¿Eran monógamas o eran otro tipo de relaciones? ¿Parecían estables y felices esas relaciones? ¿Viste algún ejemplo de relaciones abiertas entre adultos durante tu infancia? Si lo viste, ¿te parecían relaciones sanas y armoniosas? Fijándote en todas esas relaciones, escribe más abajo las que te parecían que eran más felices o las que puedes haber deseado imitar, como «mi madre y mi padre adoptivo» o «los padres de mi mejor amigo» o «mi tío y su novio».

Las relaciones más sanas que he visto:

a. ____________________________

b. ____________________________

c. ____________________________

d. ____________________________

Paso 2: Cualidades clave de las relaciones más felices que has observado

Ahora, mirando a esas relaciones que te parecían sanas, escribe los componentes claves que viste en esas relaciones que las hacía exitosas y satisfactorias. Esas cualidades pueden ser algo como:

«Mi madre siempre elogiaba a mi padre y le escuchaba apoyándole cuando hablaba de su trabajo» o

«Mi padre siempre le demostraba cariño a mi madre y la trataba con respeto», o

«Mi tía y mi tío siempre parecieron un gran equipo, hablándolo todo para tomar siempre decisiones a medias» o

«Mis madres tenían vidas y carreras profesionales independientes; se daban mutuamente un montón de libertad y autonomía, pero se amaban profundamente y estaban muy cerca emocionalmente» o

«La madre de mi amigo tenía un novio genial con quien convivían. Siempre daba impresión de que se querían mucho y de que se lo pasaban muy bien cuando se reunían, hablando y riéndose todo el tiempo»

a. ______________________________

____

b. ______________________________

____

c. ______________________________

____

d. ______________________________

____

Paso 3: ¿Qué relaciones sanas has visto en tu edad adulta?

Ahora piensa en todas las relaciones que has visto en tu vida adulta, tus propias relaciones anteriores y las de tus amistades, familiares, colegas y otras personas que conozcas. Primero, escribe los nombres de las personas que hayas visto que tienen una relación monógama sana y exitosa. Luego escribe los nombres de las personas en cualquier relación abierta sana que hayas visto o de la que hayas sido parte. Puede que no sepas con seguridad si esas relaciones eran monógamas en la práctica, puesto que alguna gente tiene aventuras de manera no consensuada y puede que mantengan oculta la naturaleza no monógama de sus relaciones. En algunos casos, tendrás que intentar imaginarte lo mejor que puedas si esa relación es monógama o no.

Relaciones monógamas sanas:

a. ______________________________

b. ______________________________

c. ______________________________

d. ______________________________

Relaciones abiertas sanas:

a. ______________________________

b. ______________________________

c. ______________________________

d. ______________________________

Paso 4: Escribe los ingredientes más importantes que hacen que esas relaciones sean sanas

Como en el paso 2, más arriba, haz una lista de las cualidades que crees que hacen que esas relaciones sean felices y funcionen.

a. ______________________________

____

b. ______________________________

____

c. ______________________________

____

d. ______________________________

____

Este ejercicio pretende darte una idea más clara de los elementos que hacen que una relación funcione. El paso siguiente es identificar qué tipo de relaciones tienen más probabilidad de ser las mejores para ti.

Ejercicio 2: Averigua tu orientación relacional

Este ejercicio te ayudará a valorar si es probable que te satisfaga tener una relación monógama o no. ¿Tu orientación es poliamorosa, monógama o algo a medias entre las dos?

Paso 1: ¿Cuál ha sido tu experiencia en las relaciones monógamas?

Piensa en cada una de las relaciones románticas monógamas, si es que has tenido alguna, en las que te has involucrado a lo largo de tu vida. Responde a las preguntas siguientes:

¿Sentías más seguridad debido a la exclusividad sexual de la relación? ☐ Sí ☐No

¿Experimentabas una mayor intimidad? ☐ Sí ☐No

¿Te resultaba más cómoda esta relación? ☐ Sí ☐No

¿Eras capaz de decirle con total honestidad a tu pareja cuáles eran tus sentimientos y necesidades? ☐ Sí ☐No

¿Te resultaba sexualmente satisfactoria esa relación?

☐ Sí ☐No

¿Crees que tu pareja era honesta contigo sobre sus sentimientos y necesidades? ☐ Sí ☐No

¿Te sentías con más concentración y productividad en el trabajo y otras actividades en tu vida durante esa relación? ☐ Sí ☐No

¿Sentías que tu pareja y tú erais un buen equipo, más eficaz y creativo gracias a las sinergias de la relación más de lo que lo habíais sido por separado? ☐ Sí ☐ No

¿Disfrutabas la mayoría o todo tu tiempo libre con tu pareja durante esa relación y pasando muy poco tiempo a solas o con tus amistades? ☐ Sí ☐No

Date 10 puntos por cada «sí». Si has alcanzado más de 40 puntos, puede que tengas una mayor inclinación natural hacia las relaciones monógamas que hacia las relaciones abiertas.

De todos modos, responder a las siguientes preguntas te ayudará a hacer una valoración más completa:

¿Luchabas contra tus deseos sexuales y románticos hacia otras personas mientras estabas en esa relación? ☐ Sí ☐No

¿Te aburrías sexualmente en esa relación? ☐ Sí ☐No

¿Querías más romanticismo y emoción en tu relación? ☐ Sí ☐No

¿Deseabas más intimidad emocional de la que tu pareja te podía dar? ☐ Sí ☐No

¿Tu pareja o tú tuvisteis alguna «infidelidad» y tuvisteis sexo con otra persona durante esa relación? ☐ Sí ☐No

¿En algún momento sentiste ahogo e intentaste poner algo de distancia, diciendo cosas como «necesito un poco más de espacio», «necesito algún tiempo a solas», «siento que me controlas demasiado» o «quiero tener más privacidad»? ☐ Sí ☐No

¿Sentiste alguna vez que faltaba algún elemento importante en la relación? ☐ Sí ☐No

¿Se terminó la relación porque perdiste interés en tu pareja después de poco tiempo y deseabas buscar una nueva relación con otra persona? ☐ Sí ☐No

Date 10 puntos por cada «sí» que hayas respondido en esta sección. Si alcanzaste más de 40 puntos, puede que tengas más inclinación hacia una relación abierta.

Paso 2: ¿En qué punto estás de la escala de las relaciones?

¿Qué sucede si has tenido una puntuación alta en los dos tests?

Si superaste los 40 puntos en los dos textos del Paso 1, puedes estar en cierto punto intermedio del espectro monogamia/poliamor. Normalmente, esto significa que hay algunas cosas de las relaciones monógamas que te funcionan, pero que hay otras en las relaciones abiertas que te atraen. Esto quiere decir que puedes ser más feliz en una relación monógama con la persona apropiada, en las circunstancias correctas y durante un período concreto de tu vida. De todos modos, podrías ser igual de feliz en una relación abierta, dependiendo de tu pareja o parejas, tu situación vital y el momento concreto de desarrollo de tu vida.

Escala Kinsey de Orientación Sexual

Heterosexual Bisexual Gay/lesbiana

0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6___

Escala de Orientación en las Relaciones

Monógama Puede ser monógama o abierta Poliamorosa

0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6___

Alguna gente cree que el poliamor y la monogamia pueden considerarse como orientación de las relaciones, de manera similar a las orientaciones heterosexual y homosexual. Esto es teoría más que un hecho científico, y cuando haya más investigaciones se podrá aclarar si la orientación sexual es algo tan fijo como ser heterosexual u homosexual. La Escala de Kinsey para la orientación sexual sitúa la heterosexualidad en el cero de la escala, con los hombres gais y lesbianas en el seis de la escala. De todos modos, muchas personas son bisexuales, pueden tener relaciones con personas de cualquier género, y pueden situarse en cualquier punto entre el uno y el cinco de la Escala de Kinsey. De la misma manera, mucha gente puede sentir atracción por la monogamia y el poliamor, y puede tener éxito en ambos tipos de relación. La orientación sexual puede deberse a las circunstancias de algunas personas bisexuales, y la orientación en la relación puede que se deba también a las circunstancias para mucha gente dentro del espectro monogamia/poliamor. Aunque las personas realmente monógamas estén en el cero de la escala y la gente realmente poliamorosa en el seis, muchas personas pueden estar entre el uno y el cinco en la escala de la orientación en las relaciones. Para valorar en qué punto de la escala estás, hazte las siguientes preguntas:

¿Has encontrado difícil mantener la exclusividad sexual con tu pareja durante dos o más años? ☐ Sí ☐No

¿Has practicado lo que se llama «monogamia en serie», teniendo una relación exclusiva con una persona durante un tiempo, pero terminando cada relación para buscar a alguien nuevo? ☐ Sí ☐No

¿Disfrutas de la seguridad y estabilidad de una relación monógama pero echas de menos más romance y pasión? ☐ Sí ☐No

¿Te has encontrado a menudo en una relación en la que uno de los miembros de la pareja tiene mucho más deseo sexual que el otro? ☐ Sí ☐No

¿Has tenido una relación tras otra en las que algunos elementos de la relación son extremadamente satisfactorios, pero en las que experimentas carencias en otras facetas de la relación, como no tener suficiente tiempo, no tener suficiente intimidad, no tener suficientes intereses en común, etc? ☐ Sí ☐No

Si has contestado «sí» a la mayoría de estas preguntas, probablemente tienes lo que yo llamo «orientación mixta en las relaciones». Significa que puedes ser feliz en una relación monógama o una relación abierta, dependiendo de la situación en concreto.

Paso 3: Examina tu experiencia en relaciones abiertas

Si ya has estado en alguna relación que no fuese monógama de manera consensuada, mirar más en profundidad esa experiencia puede ayudarte a definir más tu orientación en las relaciones. Piensa detenidamente sobre los detalles concretos de la relación abierta en la que estuviste o en tu relación actual, si es abierta. Contesta las siguientes preguntas:

¿Has tenido una sensación de libertad en esta relación que ha estado ausente en tus relaciones monógamas previas? ☐ Sí ☐No

¿Te resulta algo en cierto modo «natural» buscar amistades y relaciones románticas con más de una persona simultáneamente? ☐ Sí ☐No

En general ¿has elegido bien al buscar parejas emocionalmente sanas? ☐ Sí ☐No

¿Te sientes capaz de manejar tu tiempo y energía para cubrir las necesidades de más de una relación? ☐ Sí ☐No

¿Eres capaz de hablar honestamente con quien tienes una relación sobre tus otras relaciones y de cubrir sus necesidades respecto a la información relevante? ☐ Sí ☐No

¿Has tenido éxito habitualmente manteniendo acuerdos con tus parejas? ☐ Sí ☐No

¿Experimentas cierto componente espiritual al tener múltiples relaciones simultáneas, sientes que te enriqueces espiritualmente al practicar poliamor? ☐ Sí ☐No

¿Te han comentado otras personas que pareces florecer y que estás más feliz cuando estás en una relación abierta? ☐ Sí ☐No

Suma 10 puntos por cada «sí» que hayas contestado. Si puntúas por encima de 50 puntos, probablemente tienes una orientación hacia las relaciones abiertas, y un buen conjunto de recursos para tener éxito en ese tipo de relaciones.

Si has encontrado que tu orientación en las relaciones es monógama, es poco probable que seas feliz en una relación abierta y lo más inteligente sería que evitases otra cosa que no sea una relación exclusiva sexualmente. Esto puede parecer una perogrullada ridículamente obvia. De todos modos, en mi práctica como terapeuta, veo personas cada día que han ignorado este consejo básico y han comenzado una relación abierta aunque sabían que su orientación está claramente en el terreno monógamo.

A veces esto sucede porque sienten una atracción irrefrenable o incluso se han enamorado de una persona poliamorosa, y no pudieron resistir la intensa atracción hacia esa persona tan cautivadora, a pesar de haberlo intentado todo lo posible. A menudo dicen cosas como: «Es el hombre perfecto para mí, excepto en que no es monógamo», o «somos compatibles absolutamente en todo, excepto en que ella es poliamorosa», «somos almas gemelas, pero está casado con otra mujer y no piensa dejarla». Alguien agonizando en este tipo de amor apasionado puede que no se dé cuenta de lo irónico de esas frases, que son algo parecido a decir «somos la pareja perfecta, excepto en que somos absolutamente

incompatibles». Tienen tanto empeño en hacerlo funcionar contra viento y marea que no pueden ver que la relación está condenada al fracaso por esta diferencia básica. Pueden pasarse años intentando cambiar para ser capaces de aceptar el poliamor o demandando de su pareja que cambie para volverse monógama. Sólo después de un largo períodos de sufrimiento y confusión entienden que el poliamor y la monogamia son mutuamente excluyentes.

Otras veces el accidente se da de manera fortuita, porque una persona no se da cuenta de que la orientación de su relación es hacia la monogamia, o la otra persona no se ha dado cuenta todavía de que es poliamorosa desde siempre. Cuando colisionan sus orientaciones de relación y sus maneras de ver el mundo, pueden pasar varios años haciéndose daño mutuamente antes de que una o las dos personas se den cuenta de que son incompatibles sin remedio porque uno de los miembros de la relación necesita una relación exclusiva y la otra necesita una relación abierta.

En el peor de los casos, una de las personas es perfectamente consciente de su orientación, pero deliberadamente engaña a la otra hasta que se encuentra profundamente implicada en la relación. Uno de los miembros de la pareja puede mentir sobre su necesidad de monogamia porque siente tanta atracción por su pareja que espera que uno de los dos miembros cambie. O la persona poliamorosa puede ocultar su orientación porque espera que su pareja sea capaz de adaptarse al poliamor una vez la relación esté firmemente establecida. Cuando la persona engañada descubre la verdad, a esas alturas está tan involucrada en la relación que le resulta muy complicado salir de ella. Y la confianza se pierde por esta falta de honestidad, añadiéndose a los sentimientos de traición.

El consejo más sabio es evitar involucrarse románticamente con alguien que no comparte la misma orientación en las relaciones. De todos modos, incluso con la mejor intención, podemos encontrarnos enamorándonos de alguien que no es compatible. Y una vez nos hemos enamorado, habitualmente nos hacemos pasar por un auténtico infierno hasta que alguien tiene el sentido común de terminar la relación y buscar a otra pareja que sea más compatible.

2. Identifica y despídete de lo que pierdes en una relación abierta

Cuando una pareja decide abrir su relación, sus miembros normalmente se centran en lo que ganarán teniendo otras parejas. Esperan que ese cambio enriquezca la vida de cada miembro de la pareja por separado gracias al aumento de la intimidad emocional, la variedad sexual, las relaciones sexuales más frecuentes y la excitación de la atención romántica por parte de alguien nuevo. La mayoría de las parejas también espera experimentar un aumento de la intimidad emocional y sexual en su relación principal. Este aumento es a menudo alimentado por el mayor grado de honestidad y comunicación requerido por una relación abierta, así como la experiencia paradójica de valorar más su relación porque alguien más tiene interés en su pareja. Una pareja puede que deje de dar por hecho su relación cuando cada miembro tiene otras parejas, y de repente su pareja puede parecer más atractiva y valiosa cuando otras personas quieren salir con ella.

Hay muchas ventajas que disfrutar, pero también es importante darse cuenta de que sufrirás pérdidas si abres tu relación. Con la excitación de sentirse en un parque de atracciones al ver todas las posibilidades de crecimiento personal y abundancia de amor, mucha gente no se da cuenta de lo que va a perder. Es importante que hagas un análisis de las ventajas y desventajas de manera que tomes una decisión consciente, sopesando qué esperas recibir al convertir tu relación en poliamorosa frente a lo que vas a perder. Muchas personas se encuentran que todas las ventajas de la lista de «pros» compensan las pérdidas de la lista de «contras», convenciéndoles de que tener una relación abierta les hará más felices que continuar en una relación monógama. El ejercicio de este capítulo te permitirá hacer tu propio análisis de pros y contras para asegurarte de que no estás prescindiendo de algo valioso para ti y, por lo tanto, socavando tu relación y tu calidad de vida.

Si decides seguir adelante con una relación abierta, es

importante que seas consciente y te despidas de las pérdidas que voluntariamente estás aceptando. Siempre hay un coste derivado de cualquier cambio importante en una relación, como en cualquier otra decisión importante que tomes en otras áreas de tu vida. Por ejemplo, si decides cambiar de trabajo tras haber estado muchos años en una empresa, estás prescindiendo de seguridad laboral, derechos adquiridos y un buen salario. Puedes tomar esa decisión porque puedes asumir perder esas ventajas, porque te satisface más tu nueva carrera profesional y porque a largo plazo conseguirás más económica y profesionalmente. Pero no harías ese cambio sin valorar cuidadosamente de qué estás prescindiendo y si te compensa con lo que ganas. Y darás un salto en el vacío hacia lo desconocido, lo que provoca miedo y desorientación. De la misma manera, tienes que decidir qué pérdidas te parecen razonables y si vale la pena arriesgarse en comparación con los resultados positivos que probablemente vas a experimentar.

Ejercicio 3: Tu análisis de pros y contras

¿Qué vas a perder si abres tu relación? Para la mayoría de la gente, la exclusividad sexual y romántica son dos cosas extremadamente valiosas, y se puede no ser consciente de su valor hasta que se pierden. Piensa en las facetas de una relación monógama que te parecen más valiosas y qué significan para ti. Puede ser útil que valores cómo te sentirás renunciando a esos aspectos de tu relación.

Paso 1: Valora las ventajas y desventajas

Mira las dos listas a continuación, y marca las que te parecen más valiosas. Estas listas no son exhaustivas, puesto que están reunidas a partir de frases que me han dicho mis clientes sobre lo que han experimentado y qué valoran más. Siéntete con total libertad para añadir cualquier cosa que hayas experimentado y que puede no estar incluido. Si ya estás en una relación abierta, este ejercicio puede todavía ser de utilidad para identificar a qué estás renunciando.

Ventajas de una relación monógama

sentir seguridad en la relación.

sentirme especial y como pareja única e inigualable.

creer que mi pareja sólo siente atracción por mí.

saber que mi pareja siempre me va a dar prioridad.

tener la lealtad y compromiso de mi pareja.

pasar la mayoría del tiempo libre con mi pareja.

sentirme a salvo de infecciones de transmisión sexual.

tener la estabilidad de poder planear el futuro en pareja.

sentirme con la seguridad de poder abrirme hasta un nivel profundo de intimidad con mi pareja.

Desventajas de una relación monógama

Sentir que me controlan o me coartan.

Aburrirme a veces.

Problemas sexuales: no tener suficientes relaciones sexuales, tener diferentes necesidades sexuales, pérdida de pasión.

Caer en patrones que hagan difícil poder crecer y cambiar.

Experimentar escasez de intimidad emocional, de tiempo, de conexión intelectual, de cariño, de relaciones sexuales o de romance.

Ventajas de una relación abierta

Más relaciones sexuales.

Más variedad sexualmente.

Sentirme más libre.

Más privacidad en mi vida personal.

Más atención romántica.

Sentirme con más atractivo sexual y que me desean.

Crecimiento personal y aprender nuevas habilidades.

Mostrar diferentes facetas de mí.

Tener más apoyo emocional.

Más apoyo práctico cuando lo necesite.

Sentir que dependo menos de mi pareja.

Comunicarme con más honestidad con mi pareja.

Tener oportunidades para una mayor intimidad emocional.

Tener más opciones para elegir en la vida.

Sentir que vivo más intensamente.

Tener más confianza y autoestima.

Sentir más abundancia y menos escasez.

Sentir más satisfacción con mi pareja principal.

Desventajas de una relación abierta

No saber con seguridad qué puedo esperar.

Dejar de ser la pareja única e inigualable.

Tener que negociar para organizar el tiempo.

Tener menos tiempo y atención de mi pareja.

Sentir que nuestro amor se «devalúa» o se diluye al tener otras relaciones.

Tener el riesgo potencial de infecciones de transmisión sexual.

No tener garantizado el contacto con mi pareja.

Temer que otra de sus parejas me puedan reemplazar.

Saber que mi pareja siente atracción por otras personas.

Compartir la atención y lealtad de mi pareja con otras personas.

Tener acuerdos sobre el tipo de relación que pueden cambiar.

Sentir menos seguridad respecto al futuro de mi relación.

Que haya muchas «sorpresas» que puedan irrumpir en mi vida.

Tener que pensar demasiado sobre los celos y otros problemas.

Puede que hayas notado que las listas de ventajas e inconvenientes de una relación monógama son más cortas que las de una relación abierta. Esto no quiere decir que un tipo de relación es superior al otro, sólo significa que la mayoría de la gente ve las relaciones monógamas como más sencillas y fáciles, mientras que las relaciones abiertas incluyen muchas más variables y complicaciones.

Paso 2: Valora la importancia de cada coste y beneficio

A continuación copia cada uno de los costes y beneficios que has marcado en el espacio de abajo. Junto a cada uno, escribe qué valor tiene para ti, en una escala del uno al diez, para reconocer lo importante que sería para ti tener esa ventaja o cuánto te costaría perderla.

Beneficios de relación monógama Valor / importancia

Inconvenientes de relación monógama Valor / importancia

Ventajas de relación abierta Valor / importancia

Inconvenientes de relación abierta Valor / importancia

Ejemplo:

Sandy escribió las ventajas e inconvenientes de la monogamia que eran importantes para ella:

Beneficios de una relación monógama Importancia

Sentirse una persona especial y única 10

Creer que mi pareja siente atracción sólo por mí 8

Sentirse segura para abrirse a fondo

íntimamente con su pareja 10

Inconvenientes de una relación monógama Importancia

Caer en rutinas que hacen difícil crecer y cambiar 8

Experimentar escasez de cariño y romanticismo 8

Luego escribió lo que había marcado como ventajas e inconvenientes de una relación abierta:

Beneficios de una relación abierta Importancia

Sentir más abundancia y menos escasez 10

Sentirse más satisfecha con su relación principal 7

Tener más atención romántica 8

Inconvenientes de una relación abierta Importancia

No saber con seguridad con qué puedes contar 8

Dejar de ser especial y única 10

Sentir nuestro amor «devaluado» o diluido

al tener otras relaciones 8

Saber que mi pareja se siente atraída

por otras personas 9

Al hacer este ejercicio, Sandy se dio cuenta de que si ella y su marido abrieran su relación, los dos mayores inconvenientes para ella serían dejar de sentirse especial y única como su única pareja y renunciar a la idea de que a su marido no le atrae nadie más que ella. Tras pensarlo, tuvo que admitir que siempre había sabido que su marido sentía atracción por otras mujeres, pero que ella había

creado una cómoda fantasía en la que él sólo tenía ojos para ella. Abandonar esa idea sería doloroso, pero también se trataba de reconocer una realidad más que de un cambio real, y darse cuenta de eso lo hizo más fácil. Al fijarse en el precio de dejar de sentirse especial si su marido se acostaba con otras mujeres, ella se dio cuenta de que sería extremadamente doloroso aceptar la pérdida de la categoría «única y exclusiva». Ella sabía que esto le despertaría celos intensos, y que esto sería el foco de su trabajo con su terapeuta para aprender a sentirse segura, especial y amada profundamente incluso sabiendo que ella ya no era su única amante.

También le sorprendió ver que mantenerse en una relación monógama tenía costes para ella: ambos habían caído en algunas rutinas frustrantes en su relación que a ella le hacían sentirse atascada y que habían frenado su crecimiento personal. Además de eso, sentía escasez crónica de cariño y romance, ya que su marido nunca había tenido demasiados detalles cariñosos como dejarle notas amorosas o decirle que la quería, y ella estaba excitada pensando en tener parejas extra que podrían darle cariño y romance adicional, con lo que se sentiría más satisfecha de su relación principal.

Viendo en general el análisis de ventajas e inconvenientes, Sandy decidió que estaba dispuesta a renunciar a la exclusividad sexual y romántica con su marido y a tener una relación abierta. Sentía cierta pena por lo que se suponía que iba a perder, especialmente por los miedos a sentir su amor «devaluado» y no sentirse única. De todos modos, describió el poliamor como una «ventaja clara» porque, como ella había predicho, tener citas con otros hombres aumentó su satisfacción general al darle a un montón de cariño y romanticismo y, como un bonus añadido, su marido se volvió mucho más cariñoso y atento al haber otros muchos hombres que mostraban interés por ella.

3. Comprende tus celos

¿Qué son los celos? Los celos son una compleja combinación de sentimientos, sensaciones, experiencias y reacciones puestas en marcha por el miedo a perder o a que haya un cambio en una relación, puesto de trabajo, recurso o estatus que consideramos importante. Aunque tendemos a pensar que los celos sólo están relacionados con las relaciones románticas o sexuales, los celos están presentes en nuestra vida literalmente desde que nacemos. Los celos se dan en una gran variedad de situaciones: en nuestras familias de origen, en el colegio, en nuestras carreras profesionales, en nuestras reuniones sociales e incluso en nuestros hobbies. La mayoría de la gente maneja los celos mucho mejor en las situaciones que no tienen que ver con sus relaciones amorosas. Puede ser muy útil ver cómo respondes a una situación que te provoque celos fuera de tu relación romántica; por ejemplo, rivalidad entre hermanas y/o hermanos, o encontrarte compitiendo con colegas de trabajo por un ascenso. Es bastante probable que en esas situaciones no te paralicen los celos o que no te comportes de una manera que lamentes después. Ver cómo manejas los celos en esa situación te puede ayudar a darte cuenta de que, en realidad, eres capaz de gestionar tus celos y darles una respuesta diferente. A menudo será posible trasladar esa capacidad a tu relación romántica, dándote la confianza en que tu respuesta será más racional y constructiva. Prueba este ejercicio para fortalecer tu habilidad para reaccionar a los celos de una manera más clara y estable.

Ejercicio 4: Los celos a lo largo de la vida

Paso 1: Experiencias de celos en la infancia

Recuerda tu infancia e intenta recordar si experimentaste celos en alguna de estas situaciones. Debajo de cada una que te haya sucedido, escribe un número del uno al diez para valorar la intensidad de los celos que experimentaste. Luego escribe lo que puedas recordar sobre cómo gestionaste la situación, qué hiciste para solucionarlo, si sentiste que tu respuesta funcionó para solucionar tus celos y si estás a gusto o no con la manera en que se resolvió la situación.

Ejemplos:

Tus padres estaban muy a menudo trabajando o con otras actividades y no te dedicaban el tiempo y la atención que deseabas.

El nacimiento de una nueva criatura te quitó de repente toda la atención y se desplazó al nuevo bebé.

Parecía que a tu padre o tu madre le gustaba más otro hermana/o; o quizá otro hermana/o se portaba mejor, tenía mejores resultados en el colegio o tenía más éxito socialmente.

No te eligieron para el equipo de fútbol, pero tus amistades crearon el equipo de todos modos.

La que era tu mejor amistad comenzó a pasar más tiempo con otra de sus amistades.

Una de tus amistades se volvió más popular que tú y fue invitada en un grupo cool.

Tus amistades parecían conseguir más citas que tú.

Una de tus amistades tuvo mejores notas y consiguió ir a un colegio mejor.

Un ejemplo personal:

Situación: Una de tus amistades se hace más popular y la invitan a un grupo cool.

Nivel de intensidad de los celos: 7

¿Cómo lo gestioné? «Estaba desolada por que mi amiga me abandonase durante el primer año en secundaria donde se hizo amiga de una gente popular y la envidiaba por ser admitida en aquel grupo. Al principio, dejé de hablarle y era maleducada con ella cuando me la cruzaba en los pasillos o en clase. Yo ya estaba en el grupo de teatro cuando pasó eso, y para olvidarme de la sensación de humillación, me presenté y conseguí el papel protagonista en la obra de teatro del colegio; eso mejoró significativamente mi autoestima. Hice algunas amistades estupendas al estar en la obra de teatro que no eran tan superficiales como el grupo con el que se relacionaba mi ex amiga».

¿Cómo me sentí con mi respuesta y el resultado de la situación de celos? «Superé totalmente mis celos y comencé a ser amable con ella cuando me la cruzaba. Nos volvimos realmente buenas amigas de nuevo en todos nuestros años en secundaria. Creo que fue una manera muy útil de manejar los celos: Hacer algo que aumentase mi confianza y autoestima al mismo tiempo que me distraía del dolor y hacía nuevas amistades, con lo que no sentía envidia ni haber sido abandonada».

Paso 2: Los celos en relaciones no románticas

en la edad adulta

En la edad adulta se dan también muchas experiencias que pueden provocar celos intensos en situaciones que no tienen nada que ver con las relaciones románticas. Lee la siguiente lista y comprueba si has experimentado celos en alguna de esas circunstancias. Como en el Paso 1, repasa tu vida adulta y comprueba si recuerdas haber experimentado celos. Bajo cada una que hayas experimentado, escribe un número del uno al diez para valorar la intensidad de los celos que experimentaste en cada situación. Luego escribe lo que puedas recordar sobre cómo manejaste la situación, qué hiciste para resolverla, si sentiste que tu respuesta funcionó para resolver tus celos y si te sentiste a gusto o no con el resultado de la situación.

Ejemplos genéricos:

Alguien en el vecindario tiene una casa mejor que la tuya o se compra un coche muy caro.

Tu colega de trabajo consigue un ascenso que tú habías pedido.

En el trabajo no te conceden un aumento, pero se lo dan a tu colega de trabajo.

Tu mejor amistad se casa con alguien con muchísimo dinero, o con alguien con mucho más atractivo que tu pareja.

Tu pareja pasa mucho tiempo en el trabajo, haciendo deporte, en internet o con sus hobbies y no suficiente tiempo contigo.

Tu pareja prefiere emborracharse o drogarse que pasar tiempo contigo.

La hija de tu vecina entra en Harvard y tu hija no tiene trabajo ni sabe qué hacer con su vida.

Todas tus amistades tienen nietas/os pero tú no.

Tu pareja parece sentir más lealtad y compromiso hacia la

descendencia que tuvo en un matrimonio anterior que hacia ti.

Ejemplo:

Situación: Mitch, la pareja de Jill pasaba mucho tiempo en el trabajo y a menudo se quedaba a trabajar hasta tarde y no volvía a casa a tiempo para cenar; y a menudo trabajaba los fines de semana desde casa.

Nivel de intensidad de los celos: 7

¿Cómo lo gestionó? Jill organizó con tiempo una cita con su pareja para sentarse y hablar sobre la situación. También le escribió un email explicándole que se sentía sola y quería pasar más tiempo de calidad con él, especialmente los fines de semana. Tuvieron dos largas conversaciones sobre la situación, ya que, en la primera, ella se puso muy triste y comenzó a llorar, y no pudo hacerle mucho caso. La segunda vez fue capaz de respirar profundamente y hablar con él sin acusarle ni juzgarle, pero no dejó de decirle cuánto le quería y lo importante que era pasar tiempo con él durante los fines de semana y algunas tardes durante la semana. También hizo hincapié una y otra vez en lo mucho que apreciaba su dedicación al trabajo, lo trabajador y responsable que era, cómo su duro trabajo había traído ascensos y aumentos que les habían permitido tener un muy buen nivel de vida, y el gran sostén que era para la familia.

Mitch aceptó no trabajar en absoluto los domingos, de manera que al menos tuvieran un día a la semana en pareja, y aceptó estar en casa a la hora de la cena al menos uno o dos días a la semana. Jill aceptó no quejarse o incordiarle y valorar su duro trabajo.

¿Cómo se sintió ella respecto a su respuesta y cómo se resolvió la situación de celos?

Las discusiones los acercaron, y Mitch se sintió más valorado y querido, y menos estresado por sus quejas. Jill se sintió mejor al saber que pasarían suficiente tiempo de calidad en pareja.

Paso 3: Escribe a continuación las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste con estos dos ejercicios sobre tus celos?

¿Hay alguna estrategia o mecanismo de defensa que usaste en estas situaciones y que podría ser utilizado para ayudarte a responder a los celos en una relación romántica la próxima vez que suceda?

Utiliza estas respuestas para planificar mejores maneras de manejar los celos cuando surjan.

4. ¿Qué te provoca celos?

Ahora que has sido capaz de identificar las emociones que experimentas cuando sientes celos, y has identificado las ventajas e inconvenientes de una relación abierta, es el momento de que averigües qué es exactamente lo que desencadena tus celos. Cada persona descubrirá que una diferente constelación de situaciones, eventos y conductas la puede situar de repente en un intenso episodio de celos. Si puedes predecir por adelantado cuáles son esos «desencadenantes», podrás encontrar maneras de evitarlos o gestionarlos.

Ejercicio 5: Ejercicio de visualización guiada para identificar los desencadenantes de tus celos

La «visualización» es similar a la meditación. Hay métodos estructurados para relajarse todo lo posible e imaginar una situación específica, para ensayar encontrarse en esa situación y dominarla. Estas técnicas a menudo ayudan a la gente a llegar al meollo de lo que está causando los celos.

Paso 1: Ponte a gusto y relájate

Reserva al menos treinta minutos en los que puedas estar a solas y en tranquilidad. Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos e inspira profundamente unas pocas veces para relajarte más y estar más a gusto.

Paso 2: Imagina a tu pareja en una situación romántica con otra persona

Visualiza a tu pareja iniciando una nueva relación con alguien, ya sea alguien por quien está interesada ahora o alguien con quien ya tuvo una relación, o con una hipotética «pareja imaginaria». Intenta ver la imagen de tu pareja relacionándose con otra persona, los sonidos de sus voces, la sensación de cómo se tocan, incluso el olor o el perfume en el ambiente en el que están. Forma una imagen lo más completa posible de tu pareja y su amante en el mismo espacio.

Paso 3: Observa cómo se desarrolla la situación

Imagínales en pareja como si estuvieses viendo una película de todo el proceso. Comienza con el momento en que se conocieron, la primera chispa de interés, tener una cita, saliendo, comiendo en pareja; quizá abrazándose o dándose cariño de una manera no sexual.

Paso 4: Detén la escena en cualquier momento en que dejes de sentirte a gusto

Como si tuvieses un mando a distancia, aprieta el botón de pausa durante un momento en cualquier punto de todo el proceso donde sientas incomodidad o celos. Intenta identificar exactamente qué mezcla de emociones estás sintiendo en realidad en los diferentes momentos según se va desarrollando la situación.

Paso 5: Seguir viéndoles en pareja

Si te ves capaz de seguir, imagina a tu pareja yendo a casa con esta nueva persona, desnudándose y teniendo relaciones sexuales. De nuevo, aprieta el botón de pausa por un momento cada vez que sientas cualquier emoción dolorosa. Este ejercicio será más útil si imaginas los sonidos, olores, sensaciones táctiles y sabores de la experiencia. Si se vuelve demasiado intenso, para aquí e intenta realizar este ejercicio de nuevo cuando te sientas más a gusto.

Paso 6: La noche y mañana siguiente

Si eres capaz de continuar, imagina a tu pareja estando con esa nueva persona después de que han tenido relaciones sexuales, quedándose con ella a dormir y despertándose por la mañana.

Ahora imagina a tu pareja volviendo contigo y contándote cosas sobre su relación, notando cómo te trata tu pareja y qué sensación tienes al estar con tu pareja de nuevo después de que ha estado con otra persona.

Paso 7: Borra la pantalla

Respira profundamente un par de veces, deja deliberadamente que esas imágenes se desvanezcan e imagina cómo se borra la pantalla. Ahora piensa en una experiencia muy agradable y feliz que hayas tenido con tu pareja en cualquier momento de tu relación, y visualiza esa escena en tu mente para sustituir cualquier imagen persistente. Cuenta hasta cinco y abre los ojos.

Paso 8: Escribe los desencadenantes que hayas experimentado

En el espacio a continuación apunta los momentos en los que sentiste celos o disgusto durante la visualización. Escribe exactamente lo que estaba sucediendo entre tu pareja y la otra persona cuando los sentiste. A continuación escribe qué emociones en concreto estabas sintiendo en ese momento.

Desencadenante:

____

Sentimientos:

____

Desencadenante:

____

Sentimientos:

____

Desencadenante:

____

Sentimientos:

____

La mayoría de la gente se sorprende al darse cuenta de que, cuando visualiza a su pareja teniendo otra relación, esto no les causa dolor excepto en algunos momentos muy concretos. Cuando descubres exactamente lo que provoca tus celos, pones las cosas en perspectiva. Darte cuenta de que sólo sientes celos en uno o dos momentos de todo el proceso hace todo mucho más manejable.

Algunos ejemplos:

Kim descubrió que pasar por la secuencia completa era en realidad agradable, excepto cuando se quedó paralizada al ver a Will metiéndose en «su» cama con otra mujer. Ella llegó a un acuerdo con él para que se acostase con otras mujeres sólo fuera de su casa, fuese en la casa de ellas o en un hotel, y así ella se sentiría más segura.

Mark se sorprendió al ver que se encontraba cómodo al visualizar a Leanna teniendo relaciones sexuales con su nueva pareja, Rich. De todos modos, se enfadó cuando la visualizó a ella teniendo sexo oral con Rich. Mark se dio cuenta de que consideraba la felación como una experiencia extremadamente íntima y le pidió mantener eso exclusivamente para su relación.

A Jessica toda la visualización le pareció bastante neutra, hasta

que llegó a la parte en la que, después de tener relaciones sexuales, su marido Will hablaba con la nueva mujer sobre sus sentimientos hacia ella. Jessica se dio cuenta de que no le importaba que su pareja tuviese relaciones sexuales con otra mujer, pero se sentía extremadamente amenazada si él tenía una conversación íntima con esa mujer.

5. La pesadilla de los celos, según Freud

Sigmund Freud es famoso por inventar el psicoanálisis, pero también hizo descubrimientos muy útiles sobre los celos y por qué pueden ser tan dolorosos y abrumadores. Él describió lo que llamaba los cuatro componentes principales de los celos, una combinación terrorífica de experiencias que consideraba que ocurren de manera secuencial:

1. Primero experimentamos dolor, el dolor inmenso que supondría realmente perder o temer perder a alguien a quien amamos.

2. Luego nos inunda darnos cuenta de la angustiosa idea de que no podemos tener todo lo que deseamos en la vida y que podríamos perder nuestra querida relación o algún componente valioso de la relación.

3. A continuación nos atrapan los sentimientos de enemistad hacia quien ha ganado el amor de nuestra pareja o quien tememos que tendrá éxito robándonos a nuestra pareja.

4. Por último, enfocamos nuestro enfado hacia dentro, creyendo que nuestras propias carencias como amantes harán que nuestra pareja nos deje. Tememos ser inferiores a nuestro rival y que perderemos a nuestra pareja, y que merecemos que nos abandonen por una pareja «mejor».

Es decir, se puede ver en la descripción de Freud que los celos se alimentan de nuestros peores miedos de pérdida, dolor, privación, rechazo, humillación y abandono. También nos confirman nuestras peores inseguridades respecto a nuestras propias deficiencias como pareja y nuestro miedo a no merecer que nos quieran. Puedes aprender algo sobre tus propios celos estudiando los cuatro aspectos que Freud identificó y valorando con qué intensidad experimentas cada uno de ellos, y qué parte es más dolorosa e incapacitante para ti.

Ejercicio 6: Aprende algo de Sigmund Freud

Paso 1: Valora cada componente en una escala del uno al diez, basándote en dos criterios:

Dolor y pérdida: Miedo a perder tu relación

¿Qué importancia tiene esto en tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

¿Cómo es de doloroso e incapacitante este componente de tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

Miedo y tristeza porque es posible que no podamos tener todo lo que queremos en esta relación y porque no podemos controlar la situación

¿Qué importancia tiene esto en tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

¿Cómo es de doloroso e incapacitante este componente de tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

Sentimientos hostiles hacia tu «rival», la persona que tiene una relación con tu pareja y que temes que pueda llevarse a tu pareja de tu lado

¿Qué importancia tiene esto en tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

¿Cómo es de doloroso e incapacitante este componente de tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

Enfado hacia ti por lo que percibes como tus defectos como pareja, y la creencia de que tu «rival» es de hecho superior a ti, por lo que te mereces que te dejen por esa otra persona

¿Qué importancia tiene esto en tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

¿Cómo es de doloroso e incapacitante este componente de tus celos?

1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10_

Paso 2: Evalúa la precisión de tus puntuaciones

Mirando los números que has marcado, ¿alguno de estos cuatro componentes recibió una puntuación por encima del cinco en ambas categorías? Cada componente que recibe una puntuación extremadamente alta, sea porque supone una parte muy grande de tus celos o porque es intensamente doloroso, o ambas cosas, será claramente el punto de partida desde donde comenzar a enfrentarte a tus celos.

Ejemplo: Zachary marcó 9 en ambas categorías del componente número 4, porque su experiencia más abrumadora con los celos había sido odiarse a sí mismo. Él explicaba que «estaba juzgándome a mí mismo como un fracasado absoluto al que cualquier mujer dejaría inmediatamente si tuviese otra persona con quien salir». Decirlo en voz alta hizo que se diera cuenta de lo erróneo de su creencia: tenía en ese momento una exitosa relación a largo plazo con su pareja, que había salido

con muchos hombres durante años y nunca le abandonó por ninguno de ellos. Para intentar entender por qué se sentía tan a disgusto consigo mismo, pensó en su infancia y la competencia con su hermano mayor, que era muy bueno en los deportes y tenía un montón de mujeres persiguiéndolo en secundaria. Zachary era tímido, una especie de «friki gótico», no tuvo novia hasta los dieciocho años y se sentía muy inseguro respecto a su atractivo físico. De todos modos, a partir de entonces tuvo experiencias muy positivas con las mujeres y conoció a muchas mujeres interesadas en tener una relación con él, con lo que tuvo abundantes pruebas de que su antigua «creencia» de que era un «fracasado» era falsa. Gradualmente, su autoestima mejoró según fue siendo capaz de recordarse a sí mismo que ya no estaba compitiendo con su hermano, y que su relación actual era segura.

Otro ejemplo: Alexis se encontró con que el segundo componente de los celos señalado por Freud era su Waterloo. Marcó el 10 en ambas categorías del número 2: «Miedo y tristeza porque es posible que no podamos tener todo lo que queremos en esta relación y porque no podemos controlar nuestra situación». Alexis comentó: «¡Freud sabe dónde me duele!». Su marido Jason tendía a rechazar sus peticiones de llegar a acuerdos en su relación poliamorosa, insistiendo en tener absoluta libertad para hacer lo que él quisiera en sus otras relaciones románticas, pues le daba igual lo que le doliera a Alexis. Ella se sentía impotente, ninguneada y falta de cariño. En la terapia de pareja, le expliqué a Jason que había confundido una relación abierta con ser soltero. Cuando eres soltero, puedes acostarte con quien quieres, pasar todo el tiempo que quieres con quien quieres, y tienes los tipos de relaciones que quieres con todas las amantes que eres capaz de gestionar. Cuando estás en una relación donde existe un compromiso, en cambio, tienes que colaborar con tu pareja o cónyuge para negociar algunas reglas para las relaciones que se tengan fuera de la pareja. Al final, «entendió» que no podía tener todo el poder en su matrimonio, y que es conveniente tener algunos límites en una relación poliamorosa. Aceptó limitar el número de sus amantes a un máximo de dos simultáneamente, aparte de Alexis, y no pasar más de tres

noches a la semana fuera de casa. Alexis se sintió a gusto con el acuerdo y gradualmente vio que sus celos disminuían, puesto que ella se sentía con más capacidad de control sobre cómo sucedían las cosas. Se sentía más segura al tener suficiente tiempo y atención de su marido.

Paso 3: ¿Qué sucede si tu puntuación es alta en más de un componente de los celos?

Algunas personas se encuentran con que dan puntuaciones altas en dos o más de los cuatro componentes de los celos especificados por Freud. Eso significa que tus celos son algo complicado, puesto que los desencadena más de una variable. Normalmente, es un signo de que tú y tu pareja estáis contribuyendo a empeorar el problema y que tanto tú como tu pareja necesitáis repasar vuestras creencias y comportamiento para resolverlo. Éstos son algunos de los factores que podrían estar influyendo:

Si tu puntuación es muy alta en los cuatro componentes de los celos:

Puede que tengas un historial de relaciones en las que te han traicionado parejas anteriores que repetidamente rompieron acuerdos de la relación, o has tenido una pareja que te mintió o te abandonó. Es completamente lógico que, si has tenido ese historial de desconfianza y engaño, tengas miedo de perder a tu pareja, perder el control y sentir mucho enfado hacia tu pareja, su otra pareja y hacia ti. El primer paso para reducir tus celos es valorar si es probable que tu pareja te engañe, o si estás castigándola injustamente proyectando tu mala experiencia con tu pareja anterior en tu relación actual. Es posible que necesites alguna terapia u otro tipo de apoyo para sentir más confianza.

Si tu puntuación es muy alta en los componentes 2 y 3 de los celos:

Tu relación actual puede haber comenzado como una relación monógama en la que tu pareja «fue infiel», y más tarde negoció llegar a abrir la relación. Es natural que hayas sentido pérdida de control y hayas experimentado mucho enfado hacia tu pareja, su otra pareja y hacia ti. La terapia de pareja y otros tipos de apoyo pueden ayudarte a trabajar en pareja para reconstruir la confianza perdida.

Si tu puntuación es muy alta en los componentes 1 y 2 de los celos:

Puede que tu pareja actual tenga expectativas poco realistas sobre tu habilidad para gestionar su conducta poliamorosa, o puede que te esté presionando para que avances demasiado rápido a la hora de aceptar sus relaciones sexuales fuera de la pareja. Esa presión puede provocarte el miedo a que tu pareja te deje si no aceptas las normas que quiere para la relación, y verte bajo coacción para que hagas algo que te hace sentir impotente. A nadie le gusta que le presionen para ir demasiado lejos de su zona de confort, y cada persona se mueve a un ritmo diferente. Puede que haga falta que tu pareja te dé mayor seguridad respecto a su compromiso con vuestra relación y de que no te dejará. Tu pareja y tú tendréis que llegar a algunos acuerdos para cubrir tus necesidades de seguridad y abundancia, al mismo tiempo que la necesidad de tu pareja de tener otras relaciones.

Si tu puntuación es muy alta en los componentes 1 y 4 de los celos:

Puede que estés luchando contra tu timidez, con carencias en tus habilidades interpersonales o comunicacionales, o una baja autoestima. Como es natural, estos asuntos pueden hacerte sentir más miedo de perder el amor de tu pareja, y pueden hacer que te culpes por lo que percibes como tus carencias como pareja. Puede

que te resulte beneficiosa alguna terapia, un grupo de apoyo o talleres para mejorar tus habilidades en las relaciones y aumentar tu confianza. También es posible que tu pareja, sin darse cuenta, esté minando tu seguridad emocional y autoestima al criticarte excesivamente, por no demostrarte su cariño y lo que te valora, o por no dar suficiente importancia a tus preocupaciones.

Si tu puntuación es muy alta en los componentes 1, 2 y 4 de los celos:

Puede que estés buscando un tipo de relación abierta diferente al que busca tu pareja, y puede que esos dos modelos no sean compatibles. Esas expectativas incompatibles impiden que podáis conseguir lo que queréis de esta relación, y os provoca la angustia de no ser capaces de controlar la situación. Ser consciente de estos conflictos provoca miedo a perder tu relación y te lleva a culparte por no ser capaz de hacer que la relación funcione. Por ejemplo, muchas relaciones abiertas están organizadas de acuerdo con el modelo principal-secundaria: se prioriza una relación principal, y el resto de relaciones son consideradas secundarias respecto a la pareja principal. De todos modos, alguien puede enamorarse de su pareja secundaria y querer que su cónyuge acepte esa relación como otra relación principal. La pareja principal puede sentirse traicionada por este cambio repentino, y puede que no sean capaces de adaptar su modelo para que encaje con esta nueva realidad. La terapia de pareja puede ser útil para resolver este tipo de crisis, pero algunas personas sólo serán felices si pueden ser la relación «alfa».

Un ejemplo: James es un hombre soltero que está con Bárbara, una mujer casada que tiene una relación abierta. James comenzó disfrutando esta aventura informal, pero pronto se involucró intensamente con Bárbara y quiso que se convirtieran en pareja principal y mudarse a vivir con ella y su familia. Ella declinó, diciendo que le tenía mucho cariño, pero que ella sólo tenía tiempo para una relación principal, y que su marido y sus niños tenían prioridad.

Así que puede que Freud no supiese nada sobre poliamor, ¡pero

sus consejos sobre celos pueden sernos de utilidad hoy día! Freud veía los celos como una pesadilla dirigida por nuestros peores miedos de inferioridad, humillación, fracaso, pérdida y abandono. Aunque profundizar en estos miedos primarios puede resultar extremadamente incómodo, puede ser una buena herramienta para entender y gestionar nuestros celos.

6. ¿Tus celos son racionales?

Te puedes encontrar en situaciones en las que sientas unos celos extremos, pero en las que no tengas claro si esos sentimientos se asientan sobre algo real o sobre miedos exagerados. Este capítulo te ayudará a descubrir si tus celos son racionales, si puede ser que estés reaccionando exageradamente o si tu imaginación se ha desbocado. Este ejercicio se llama «El filtro de los celos» porque estarás observando tus celos como si fueras tu propio detective y te interrogarás haciéndote cuatro preguntas para aclarar en qué te basas para tener celos. Como tus celos pueden estar firmemente fundados en un miedo real o una pérdida de algún tipo, estos cuatro prerrequisitos deben ser ciertos. Puedes usar este ejercicio para aprender más sobre tus celos antes de tener ningún problema concreto, pero también en un episodio agudo de celos.

Ejercicio 7: El filtro de tus celos

Piensa por un momento en alguna ocasión en la que sentiste unos celos intensos, y somete tus celos a este test de cuatro puntos ¿Eran ciertos los cuatro requisitos en aquel momento?

Tienes acceso a algo muy valioso —tiempo, atención, cariño, amor, lealtad, prioridad o atención sexual de tu pareja—, pero temes perderlo por una tercera persona.

☐ Sí ☐ No

Otra persona quiere lo mismo que tú de tu pareja.

☐ Sí ☐ No

Te ves compitiendo directamente con esa otra persona por conseguir lo que quieres, y crees que no hay suficiente para que esa persona y tú podáis conseguir lo que queréis.

☐ Sí ☐ No

Crees que, si hay que llegar a luchar por ello, perderás la competición y tu rival ganará. Es decir, se te comparará con tu rival y se te considerará insuficiente, se verá a tu rival como superior/más deseable y se irá con su premio: el tiempo, la atención, el amor, la lealtad, la prioridad o la atención sexual de tu pareja. ☐ Sí ☐ No

Un ejemplo: Sientes unos celos intensos cuando ves a una persona atractiva flirteando con tu pareja en una fiesta. ¿Se han cumplido las cuatro condiciones?

El primer requisito se cumple: tenéis una relación a largo plazo

pero temes perderla.

El segundo requisito no es cierto porque no sabes si esta persona quiere una relación con tu pareja o si sólo está flirteando por diversión, para comprobar su atractivo o para provocar celos a su pareja.

El tercer requisito tampoco se cumple porque no puedes saber realmente si quiere estar con tu pareja o si tu pareja tiene interés en ella. E incluso si tu pareja y esa persona tuviesen una relación romántica, no hay ninguna prueba de que eso provocaría escasez, de que no habría suficiente para que ambas personas consiguierais lo que queréis.

Y el cuarto requisito no se cumple en absoluto porque no hay ninguna razón para creer que tu pareja te abandonaría por esta persona que acaba de conocer.

Tus celos no son realistas y puede que necesites examinar con detalle tus inseguridades y las razones que hacen que se desencadenen tus celos por un flirteo inocente.

Otro ejemplo: Tu pareja te ha estado diciendo durante varios meses que no es feliz en vuestra relación y que ha comenzado a pasar más tiempo con otra persona. Cuando tu pareja te lo dice, quiere irse con su amante en un viaje a Marruecos durante un mes, lo que te provoca una fuerte reacción de celos.

¿Se cumplen los cuatro requisitos?

Requisito nº 1: Sí, tienes una relación y temes perderla.

Requisito nº 2: Sí, otra persona está ocupando más y más tiempo, lealtad y atención de tu pareja y, claramente, quiere las mismas cosas que tú.

Requisito nº 3: Sí, de hecho estás en competencia directa con alguien que es capaz de convencer a tu pareja para irse a un largo

viaje, y hay buenas razones para creer que tú y esa otra tercera persona no podríais conseguir lo que queréis simultáneamente.

Requisito nº 4: Sí, puesto que tu pareja ha estado expresando insatisfacción en vuestra relación durante bastante tiempo, corres el peligro potencial de perder a tu pareja y de que se vaya con otra persona. Tus celos se basan realmente en algo cierto y sería razonable que le pidieses a tu pareja ir a terapia de pareja para mejorar vuestra relación.

Este ejercicio puede ser muy útil para ayudarte a tener una visión más realista de tus sentimientos y experiencias de celos. Te ayuda a sacar tus celos del ámbito de las inseguridades y miedos para trasladarlos al escenario de lo que está sucediendo realmente y qué es más probable que suceda. En lugar de dejar que tu imaginación se dispare con tus miedos apocalípticos de catástrofes inminentes, puedes comprobar cuánto tienen de cierto tus miedos y ver si tus preocupaciones son auténticas y hace falta tomar medidas o si resulta más útil que te calmes y recibas apoyo.

II. Intervenciones efectivas cuando surgen los celos

La primera parte de este libro fue diseñada para ayudarte a entender tus celos y prepararte para las situaciones que es probable que provoquen tus celos. Esta segunda parte está pensada para ayudarte cuando ya estás sintiendo celos. Aunque muchas de estas técnicas se pueden «practicar» antes de que suceda para ayudarte a manejarlos mejor, están destinadas principalmente para cuando estás en medio de un episodio de celos y necesitas ayuda inmediatamente.

7. El gráfico de tus celos

A menudo recibo llamadas de teléfono de gente en medio de una crisis de celos que gritan: «¡¡¡Dios mío, tengo taaaaantos celos!!!». En realidad, los celos no son una sola emoción sino una maraña de sentimientos, pensamientos, sensaciones, recuerdos, asociaciones y experiencias que tienden a juntarse.

Este primer ejercicio te ayudará a identificar los principales componentes de tus celos. Puede parecer complicado y requiere algo de tiempo y esfuerzo, pero cada paso es útil para entender tus celos y reaccionar frente a ellos de manera efectiva.

Ejercicio 8: ¿Qué estás sintiendo, pensando y experimentando en realidad cuando tienes celos?

Paso 1: Identifica los síntomas de tus celos

Los celos pueden incluir algunos o todos estos sentimientos, pensamientos o sensaciones listados a continuación.

Lee la lista con calma. Después de cada palabra o frase, en una escala del 0 al 10, marca el número que mejor representa el grado de intensidad con que lo experimentas durante un episodio agudo de celos. Cada uno que valores con 5 o más, necesita trabajo posterior.

Enfado e ira 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miedo, incluso terror 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Traición 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ansiedad o pánico 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Agitación nerviosa física,

mental y/o emocional 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamientos obsesivos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tristeza y dolor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Preocupaciones exageradas

o catastróficas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Depresión y tristeza 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soledad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Envidia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Codicia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autodesprecio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impotencia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sentir que te han dejado de lado

o te han excluido 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vergüenza y humillación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dolor y pérdida 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miedo a no dar la talla 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insensibilidad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cansancio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Confusión y desorientación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pérdida de memoria

y dificultad de concentración 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sentir que te han faltado al respeto

o maltratado 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dificultad para dormir 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dolores estomacales, náuseas,

vómito y/o diarrea 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Palpitaciones o taquicardia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No poder respirar o sentir ahogo.... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dolores musculares 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Síntomas similares

a los de una gripe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mareo y desmayos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oleadas de recuerdos

dolorosos y recurrentes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fantasías de venganza 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ideas paranoides 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conductas compulsivas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cualquiera de estos sentimientos, pensamientos o experiencias se pueden ver intensificados por experiencias pasadas que pueden estar desencadenando tus celos, incluyeran o no esas experiencias pasadas una relación romántica. Esas experiencias pueden ser de tu infancia, como el sentimiento de abandono por parte de tu familia debido a un divorcio, maltrato debido a alcoholismo de un padre o madre, o aislamiento y soledad porque una de tus amistades más cercanas se fue, o el sentir que te dejaban de lado o te trataban como a un incompetente a causa de un hermano o hermana que recibía más atención o tenía más éxito en algún sentido. O que esos celos puedan ser provocados por un acontecimiento más reciente en la edad adulta, como que una persona te haya dejado por otra persona en el pasado, o sentir que te descuidaba alguna de tus parejas por el tiempo que dedicaba a su carrera profesional o a su compromiso con sus otras parejas.

He trabajado con clientes que se veían abrumados de forma repentina por sentimientos, pensamientos y sensaciones de celos a causa de una amplia variedad de hechos que no tenían nada que ver con sus relaciones: escandalizarse cuando les despidieron del trabajo a pesar de su esfuerzo y talento, o deprimirse por la muerte de algún familiar que dejó más dinero a una hermana o hermano en

el testamento, o sentirse herido cuando una hija decidió que fuera su padre adoptivo quien la acompañase hasta el altar, o un músico con una envidia inmensa porque otro miembro del grupo había conseguido un contrato en solitario con una discográfica.

Todas estas experiencias tienden a hacer que un individuo sea más sensible a los celos. Las circunstancias futuras pueden crear una reacción similar a la del estrés post-traumático basada en experiencias pasadas muy dolorosas. Puedes manejar mejor tus celos si repasas tus experiencias pasadas para ver qué situaciones tienen más probabilidad de provocarte celos y de qué tipo es más probable que los experimentes.

Paso 2: Miedo, enfado y tristeza: los tres síntomas básicos de los celos

Para entender mejor tus celos, comienza por identificar tus sentimientos de celos más importantes y habituales. Las tres emociones negativas básicas que puede experimentar el ser humano son el miedo, el enfado y la tristeza, o en su manifestación más extrema como terror, furia y desesperación. Aunque literalmente hay cientos de sentimientos y emociones en el arsenal humano, la mayoría de las negativas caben dentro de esas tres categorías más amplias.

La mayoría de la gente experimenta cierta combinación de miedo, enfado y tristeza cuando tienen una reacción intensa de celos, pero, para la mayoría, una de esas tres emociones básicas es la predominante y resulta más dolorosa que las otras dos. Mira otra vez los síntomas de celos que identificaste en el paso 1, más arriba, especialmente esos que puntuaste con un 5 o más. ¿Caen la mayoría en la categoría del miedo, el enfado, la tristeza o son las tres parte de tu gráfico?

Mi experiencia con personas en relaciones abiertas me dice que es más probable que las mujeres identifiquen el miedo o la tristeza como la emoción predominante en sus celos; en el caso de los

hombres, es mucho más probable que experimenten enfado como el principal síntoma cuando sienten celos.

Algunos estudios han llegado a conclusiones similares. En La evolución del deseo, el biólogo evolutivo David Bussey escribe que los hombres están fisiológicamente programados para tener respuestas de enfado a los celos. Su hipótesis es que, en la antigüedad, ese enfado era beneficioso para la supervivencia al asustar a machos rivales y evitar que la hembra con quien se apareaba se fuese con otro macho. Bussey también cree que la ira de los celos en las hembras no daba resultados positivos, por lo que la mujer evolucionó hacia una adaptación diferente a los celos. Tengan sentido o no estas teorías biologicistas en el siglo xxi, mis experiencias personal y profesional coinciden en que los hombres celosos tienden a enfadarse y las mujeres celosas es más probable que experimenten miedo o tristeza.

Sea cual sea la causa o el efecto, puedes hacer tus celos más manejables si reconoces cuál de los tres es más importante para ti y te centras en estrategias específicas para resolver los problemas causados por esa emoción. Prueba a hacer el ejercicio de identificar los porcentajes de estas tres emociones básicas en tu modo particular de sentir los celos.

Ejercicio 9: Dibuja el gráfico de tus celos

1. Dibuja un círculo grande en un papel para hacer un gráfico.

2. Recuerda la última vez que experimentaste intensamente los celos.

3. Imagina que tus celos están dentro de ese círculo o gráfico, y pregúntate si estabas sintiendo más miedo, enfado o tristeza cuando sentías los celos. Si te resulta complicado diferenciar entre esas emociones básicas, lee la lista anterior sobre todas las emociones que pueden estar incluidas en los celos e intenta identificar qué emociones de esa lista estás experimentando. A continuación, intenta determinar cuáles caen en las categorías de miedo, ira o tristeza.

4. Escribe dentro del círculo, a la izquierda, el nombre de la emoción más intensa de las tres e intenta imaginar qué porcentaje del círculo estaría cubierto por esa emoción.

5. Piensa sobre las otras dos emociones básicas, y escribe cada una de ellas dentro del círculo, con el porcentaje del gráfico que ocupan para ti.

Los porcentajes deben de sumar aproximadamente 100 %. Si no lo hacen, puede ser conveniente volver al gráfico y ver si hay algo que se te ha podido pasar por alto. Si los porcentajes suman más del 100 %, probablemente significa que sientes las tres emociones de manera muy intensa. En ese caso, puede resultarte útil pensar sobre las tres e intentar determinar si alguna de ellas es más dolorosa o mayor que las otras dos.

Ejemplo general: Una mujer que dibujó este gráfico recordaba

que, cuando estaba celosa, sus celos eran 50 % miedo y 20 % enfado. Pero no era capaz de identificar qué había en el 30 % restante. Después de estudiar la lista anterior, identificó el resto de sus celos como un 10 % de sentimiento de impotencia, un 15 % de sentimiento de haber sido traicionada por su pareja y un 5 % de sentimiento de soledad y abandono. Sentirse impotente y abandonada pertenece al campo de la tristeza, por lo que ella escribió «Tristeza: 20 %» en el gráfico; y sus sentimientos de traición eran sentimientos de enfado, por lo que añadió un 15 % al apartado del enfado en el círculo. Por lo que, al final, su gráfico mostraba un 50 % de miedo, 35 % de enfado y 15 % de tristeza. Esto le permitió centrarse principalmente en sus miedos, que suponían por lo menos la mitad de sus celos, y después en su enfado, que era la otra gran parte.

Ejemplo personal: Cuando piensas en un episodio reciente de celos intensos, recuerdas sentir rabia e incluso fantasear con conducir hasta la casa del novio de tu pareja, golpear la puerta y gritarle. También recuerdas sentir miedo obsesivo sobre si él podría ser mejor en la cama que tú y sentimientos de inferioridad porque tenía un mejor nivel económico y había estado invitando a tu pareja a restaurantes caros y a la ópera. Como eres parte de una comunidad gay muy unida y algunas de tus amistades tienden a cotillear, te preocupa que te puedan mirar por encima del hombro y que tus amistades puedan estar hablando sobre ti y riéndose de ti.

Identificas la ira como la emoción predominante que estás sintiendo, y escribes en el gráfico: «Enfado: 75 %». Fijándote en tus miedos respecto a su dinero y su destreza sexual, escribes «Miedo: 15 %». Al pensar sobre tu preocupación por la humillación pública de él mirándote por encima del hombro o tu pérdida de estatus a ojos de tus amistades, notas que estás sintiendo desesperación, y escribes en el gráfico: «Tristeza: 10 %».

8. Cómo manejar el miedo,el enfado y la tristeza de los celos

Ahora que tienes una idea general de los porcentajes de miedo, enfado y tristeza que componen tus celos, ¿qué puedes hacer para solucionarlo? Comienza con la emoción básica más fuerte y que más te angustia, y aprende más sobre ella para que puedas desarrollar mejores estrategias para hacerle frente.

Ejercicio 10: Miedo

Si has identificado el miedo como la emoción predominante, con un porcentaje mayor que el enfado o la tristeza, hazte estas tres preguntas y escribe las respuestas:

Pregunta nº 1: ¿De qué tengo miedo?

La doctora Ayala Pines es una psicóloga que ha realizado una investigación extensa de los celos y ha escrito varios libros sobre el tema. En su fantástico libro, Celos románticos: Causas, síntomas y soluciones, identifica los «Cinco Puntos Cardinales de los Celos».

1. Miedo al abandono («Me va a dejar por otra persona»).

2. Perder prestigio y estatus en una comunidad («¿Cómo pudo humillarme de esa manera contándole a nuestras amistades que me habían acostado juntos?»).

3. Traición («¡Es que no me puedo creer que me haya hecho daño de esta manera!»).

4. Competencia y miedo de los propios defectos («Me pregunto si su nueva pareja es mejor que yo en la cama»).

5. Envidia de las otra pareja de nuestra pareja («¡Ojalá tuviese tanto atractivo/fuera tan inteligente/tuviera tanto éxito/tuviera tanto dinero/etc. como él!»).

Yo añadiría a los «Cinco Puntos Cardinales de los Celos» de la doctora Pines este otro:

6. Miedo a la escasez y privación («¡Me quedaré sola e insatisfecha porque él estará demasiado distraído y ocupado con ella!»).

Como el trabajo de la doctora Pines se centra en los celos románticos en las relaciones monógamas, hay un miedo cardinal muy poderoso que no menciona en su investigaciones: el miedo a la escasez o privación, un miedo que es mucho más relevante e importante en las relaciones abiertas. Si tu cónyuge desarrolla una relación fuera de la pareja, eso le quitará parte de su tiempo, lealtad, atención, relaciones sexuales y otros recursos que antes estaban dirigidos hacia ti y que ahora se desvían hacia otra pareja. Esto podría provocarte una pérdida objetiva y una experiencia de escasez, al sentir que no estás obteniendo lo suficiente para alcanzar la satisfacción.

Repasando esta lista de seis miedos, ¿cuál o cuáles crees temer más cuando estás sintiendo miedo durante un ataque de celos? Escríbelos en orden de importancia, con el miedo más doloroso e intenso primero.

Pregunta nº 2: ¿Qué probabilidad hay de que mi miedo se convierta en realidad? E incluso si esa probabilidad es pequeña, ¿hay parte de verdad en mi miedo? Y, si se convierte en realidad, ¿cómo voy a manejarlo?

Pregunta nº 3: ¿Qué necesito para encargarme de ese miedo? ¿Qué puedo hacer para cuidarme y qué tipo de apoyo puedo pedir de mi pareja, amistades y comunidad para solucionar este miedo?

Un ejemplo general:

Pregunta nº 1: Cada vez que Peter, amante de Jennifer, tenía una cita con su nueva pareja, Melanie, Jennifer temía que él encontrase a Melanie más atractiva e interesante y se terminase su relación a largo plazo. Examinando sus miedos,

éste era el más intenso, terrorífico durante sus episodios de celos y a ella le obsesionaba la ansiedad de poder terminar sola y abandonada.

Pregunta nº 2: Cuando ella se preguntaba a sí misma la probabilidad de que se convirtiese en realidad, tenía que admitir que Peter había tenido otras tres amantes en el pasado y que nunca la había abandonado por ninguna de ellas, por lo que parecía poco probable que la dejase por esta nueva amante. De todos modos, ella encontró algo real en su miedo, porque una de las relaciones previas fuera de la pareja había causado muchos conflictos entre ellos hasta el punto de casi romper por su culpa. Ella se daba cuenta que gran parte de su miedo al abandono provenía de su recuerdo de las dolorosas discusiones con su novia anterior, y lo cerca que habían estado de romper aquella vez. Puesto que no había sido en absoluto tan conflictivo con Melanie, y ya que su pareja no mostraba signos reales de querer abandonarla, Jennifer se sintió más tranquila y segura en su relación. Y cuando pensaba en qué podía hacer para enfrentarse al hecho de que su peor miedo se hiciera realidad y él la dejase, se recordaba a sí misma que había sido soltera durante dos años antes de conocer a su pareja, y que era muy feliz por aquel entonces, por lo que, si rompían, sobreviviría.

Pregunta nº 3: Cuando indagó en qué necesitaba para gestionar este miedo, decidió que le pediría a Peter que limitara sus citas con Melanie a una o dos veces a la semana. Él había estado viéndola una sola vez a la semana normalmente, pero irónicamente Melanie se sentía más insegura en la relación y había estado pidiendo más tiempo con Peter como una manera de confirmar su interés por ella. Peter acordó que se quedaría a dormir en casa de Melanie una vez a la semana y que comería con ella un día durante la semana, mientras Melanie estaba en el trabajo, donde estaría demasiado ocupada para obsesionarse con que Peter y Melanie estaban en una cita. Peter también llegó al acuerdo de no escribir emails o enviar mensajes de móvil a Melanie durante sus citas con Jennifer, porque la hacía sentirse ofendida e ignorada. En su lugar, Peter enviaría mensajes o emails a Melanie varias veces durante las horas

laborables para que no interfiriera en el tiempo que pasaba con Jennifer. De esta manera, Melanie tendría suficiente contacto con él, pero a Jennifer no le desencadenaría el miedo al abandono. Jennifer también llegó al acuerdo de quedar con sus amistades o planear alguna actividad la noche en que Peter estuviera con Melanie. De esta manera, ella estaría ocupada haciendo algo divertido, en lugar de estar sentada en casa sola sintiéndose nerviosa y con celos.

Ejercicio 11: Enfado

Si identificaste el enfado como la emoción predominante, con un porcentaje mayor que el miedo o la tristeza, hazte estas cuatro preguntas y escribe las respuestas:

Pregunta nº 1: ¿Contra qué o quién se dirige mi enfado? ¿Siento enfado hacia mi pareja, hacia la pareja de mi pareja, hacia mí, hacia otra persona? ¿Me provoca enfado una situación o circunstancia, más que una persona en particular o me enfada que haya algo que no puedo controlar?

Pregunta nº 2: Mi enfado, ¿está causado por algo en mi situación actual o es algo provocado por un hecho de mi pasado? ¿Me enfada algo que temo que pueda suceder como consecuencia de la situación actual? ¿Hay alguna base racional para mi enfado? Y si la hay, ¿es mi enfado proporcional respecto a la situación? En una escala del 1 al 10, ¿cuánto me enfada esta situación? ¿Es ese número apropiado y, de no serlo, qué número sería más razonable? E incluso si mi enfado no parece realmente justificado, ¿hay alguna razón real por la que sienta que se me ha maltratado o faltado al respeto?

Pregunta nº 3: ¿Cuál es la injusticia de la que me quiero resarcir? Enfadarse es normalmente una respuesta al sentimiento de que alguien no nos ha tratado apropiadamente o de que algo es injusto o poco ético. Por eso puede ser útil identificar la acción o experiencia concreta de la que has sido víctima en algún sentido. Especifica lo más claramente posible qué es lo que sientes que está mal en esa situación, y cuál crees tú que sería la conducta o solución adecuada.

Un ejemplo general:

Jamal y su esposa María habían hecho planes para ir a cenar a la

casa de la familia de él, pero ella por error había organizado para esa misma tarde ir con sus hijos al cine con su amante Raquel y los hijos de Raquel. Jamal se enfadó muchísimo con María por el descuido de tener dos planes incompatibles el mismo día y por lo incómodo que le resultaba llamar a sus familiares para cancelar la cena.

Pregunta nº 1: A Jamal le enfadaba que la única opción que tenía era tener que decirle a los niños que tendrían que perderse la película y el resto de los planes, y que María le había puesto en la situación de ser «el malo». De ahí su enfado con María y con la situación de tener que elegir entre lo malo y lo peor. También se dio cuenta de que estaba furioso hacia Raquel, aunque no podía explicar muy bien por qué. También se sentía enfadado consigo mismo por «ser un perezoso» y haber dejado que María fuera la encargada del calendario social de la familia, y se decía sí mismo que si hubiese estado atento, se habría dado cuenta de que había un conflicto de planes.

Pregunta nº 2: Jamal decidió que su enfado con María era justificado, porque ella podía haber evitado ese conflicto de horarios. Él puntuó su enfado con ella en un 7 en una escala de 1 a 10. De todos modos, ella le recordó que, en el pasado, él había cancelado citas con ella en el último minuto porque su novio había llegado sin avisar a la ciudad, y que ella se había mostrado amable ante la situación. Repensándolo, Jamal decidió que tener un enfado de un 2 o un 3 en lugar de un 7 sería más proporcional con la situación. María le había avisado con suficiente antelación del desastre que se avecinaba, así que podía haber buscado otro día para la cita con su familia sin necesidad de incomodar a nadie. Jamal se dio cuenta de que su enfado hacia Raquel no estaba justificado, pero que él sentía cierto enfado hacia ella por asunto que no guardaba relación: Raquel se había ofrecido recientemente para cuidar a sus niños de manera que Jamal y María pudiesen irse el fin de semana a celebrar su decimoquinto aniversario de boda, pero al final ella no se comprometió para ningún fin de semana en concreto.

Pregunta nº 3: Jamal decidió que la injusticia con él había sido que la conducta de María mostraba indiferencia hacia él y falta de respeto hacia sus familiares. Al escribirlo y comunicárselo a María, se dio cuenta de que ella no tenía intención de faltarle al respeto; fue simplemente un error debido al estrés de coordinar los horarios de los niños, el horario de trabajo de María, etc., en lugar de un insulto deliberado. Como resultado de eso, fue capaz de dejar pasar esa parte de su enfado. La otra injusticia era que ahora él no confiaba en la capacidad de María para encajar su matrimonio y su relación con Raquel.

Pregunta nº 4: Jamal le pidió a María que le diese seguridad de que sería más cuidadosa a la hora de planificar en el futuro, y María prometió confirmarlo con él antes de acordar citas con Raquel en fin de semana que pudieran interferir con las actividades familiares. El novio de Jamal sugirió que podían usar una versión de calendario online de Google para gestionar sus planes familiares, horarios individuales de trabajo y citas, y decidieron probarlo para prevenir futuros conflictos.

Ejercicio 12: Tristeza

Si has identificado la tristeza como la emoción predominante, con un mayor porcentaje que el miedo o el enfado, hazte estas cuatro preguntas y escribe las respuestas:

Pregunta nº 1: ¿Cómo son las emociones de tristeza que estás experimentando? ¿Sentimientos de depresión, inseguridad, de no ser suficiente, te odias, sientes aburrimiento, soledad, dolor, pérdida, duelo, un sentimiento abrumador, agotamiento, debilidad, abandono?

Pregunta nº 2: ¿Qué es lo que me entristece? ¿Es una conducta en concreto lo que parece haber desencadenado mi tristeza, es simplemente el hecho de que tiene otra relación, o es porque le atrae otra persona? ¿Qué tiene esta situación que parece ser lo que me provoca tristeza?

Pregunta nº 3: ¿Mi tristeza está causada por la situación actual o la provoca algo en el pasado? ¿Tienen estos sentimientos tristes una base racional, y si es así, parecen proporcionados respecto a la situación? En una escala del 1 al 10, ¿cuánta tristeza siento en esta situación? ¿Es apropiado ese número y, de no serlo, qué número sería razonable? E incluso si mi tristeza parece irracional, ¿hay alguna razón para sentirse triste? ¿Qué es exactamente lo que está mal en esta situación y cuál creo yo que es la alternativa o el resultado adecuado?

Pregunta nº 4: ¿Qué necesito hacer para manejar, expresar y/o liberar esta tristeza? ¿Qué puedo hacer para cuidarme, y qué tipo de apoyo puedo pedirle a mi pareja, amistades y comunidad para resolver esto?

Ejemplo:

Pregunta nº 1: Cathy había vivido con su pareja Janna durante diez años en una relación monógama cuando decidió explorar las relaciones abiertas. Pero cuando Janna comenzó una nueva relación con otra mujer, Cathy se vio superada y cayó en una depresión y no podía parar de llorar cada vez que pensaba en ello o cuando Janna tenía una cita con su otra novia. Cuando Cathy examinó sus intensos sentimientos de tristeza, se dio cuenta de que sentía un inmenso sentimiento de pérdida más que ninguna otra cosa.

Pregunta nº 2: Cuando se le preguntó por qué tenía semejante sentimiento de duelo, Cathy fue capaz de identificar que sentía la pérdida de exclusividad sexual y romántica en su relación como una pérdida irrevocable, lo que ella describió como un «cambio devastador en la relación» que hacía que le embargara la tristeza y le entraran ganas de llorar. De repente sintió como si todo lo demás en la relación estuviese en juego, como si la seguridad de la relación estuviese en peligro. Se sintió como si estuviese a punto de perder todo lo que le importaba, incluyendo su pareja a manos de otra mujer. Y se encontró a sí misma lamentando el enfriamiento natural de la intensa pasión de su relación con los años, que podía ver en contraste con la Energía de la Nueva Relación (enr) que Janna estaba experimentando en su nueva relación.

Pregunta nº 3: Echando una mirada a su pasado, pudo ver que su tristeza no era sólo provocada por el nuevo romance de Janna sino por una experiencia anterior con una antigua novia que la abandonó por otra mujer. Sabía que estaba proyectando parte de su dolor de esa ruptura anterior sobre Janna, cuando, de hecho, las dos situaciones no tenían nada que ver en absoluto. En una escala de 1 a 10, ella valoró su tristeza en un 8, pero podía ver que sería más apropiado un 5. Se daba cuenta de que echaba de menos tener más pasión y romance con Janna. Ver a Janna ponerse elegante y verla planificar citas románticas con su nueva novia le hacía sentir envidia y que estaba siendo relegada. Así que le pidió a Janna que planeara algunas citas excitantes también con ella.

Pregunta nº 4: Cathy y Janna comenzaron a tener una cita

semanal por la noche y a ir a conciertos de música en vivo, algo que les encantaba cuando empezaron como pareja. También comenzaron a escribirse emails eróticos y a enviarse mensajes románticos al móvil, lo que ayudaba a que Cathy sintiera que estaba recibiendo una atención especial, romántica y que estaba siendo más querida y deseada. Ella y Janna tuvieron largas charlas en las que reconocieron que la pérdida de exclusividad sexual era de hecho una pérdida mucho mayor de lo que ninguna de las dos había previsto. De todos modos, ambas sentían que las ventajas que habían adquirido por tener una relación abierta compensaban esa pérdida y que salían ganando. Su tristeza disminuyó a un 2 o 3, lo que la hacía mucho más manejable.

En este ejercicio puede verse lo enriquecedor y útil que puede ser el esfuerzo de ir desmenuzando en detalle tus celos y los sentimientos que tienes. Puede ser complicado tener objetividad sobre si tus miedos, enfados y/o tristeza tienen una base real o si te estás dejando llevar por tus inseguridades o tu imaginación.

9. Celos, envidia y codicia

Cuando trabajo con clientes en lo que llaman problemas de celos, a menudo describen sentimientos que yo, en su lugar, definiría como «envidia». La envidia aparece cuando ves a otra persona tener algo que realmente deseas, y sientes un fuerte deseo de tener lo que están experimentando.

¿En qué se diferencia la envidia de la codicia? La diferencia fundamental entre la envidia y otras emociones similares es que no tienes el deseo de quitarles lo que tienen, solamente desearías tener también algo así. Es el deseo de tener algo tan valioso como lo que otros tienen: divertirse tanto como ellos, tener tanto sexo, tanto romance, ganar tanto dinero, sentirte tan a gusto con tu vida, tener tanto estatus como ellos, tener un trabajo como el que tienen, desear que tus niños fueran tan inteligentes y exitosos como los suyos, que tu familia fuera tan extensa como la suya o que tú fueras tan inteligente o tuvieses tanto talento, carisma o belleza como tiene la otra persona.

La codicia se confunde a menudo con la envidia. La mayoría de la gente ha oído la palabra en los Diez Mandamientos del Antiguo Testamento. «No codiciarás la mujer de tu prójimo». (Aunque me produce curiosidad que estos mandamientos no digan nada sobre codiciar el marido del prójimo que sospecho que también está prohibido). Codiciar implica que no sólo quieres acostarte con la esposa de tu vecino, sino también quitársela de su lado. La envidia sólo significaría que piensas que es realmente afortunado por tener una esposa tan fantástica y que tú desearías tener una relación con ella también o con alguien tan maravilloso como ella.

La envidia aparece a menudo en muchos tipos diferentes de relación abierta y puede ser un asunto confuso. A veces es complicado saber a quién envidiamos, si a nuestra pareja o a su pareja, o qué es exactamente lo que envidiamos en realidad.

Alguna gente argumenta que la envidia es un componente de los

celos. Otras sostienen que se trata de un fenómeno distinto, porque no se origina porque tu pareja tenga otra relación, sino porque pierdes algo que quieres experimentar. Con independencia de la teoría en la que creas, puedes gestionar mejor los celos si separas las experiencia de la envidia y la observas por separado. La buena noticia sobre la envidia es que normalmente es uno de los componentes más fáciles de resolver, sobre todo porque es algo sobre lo que tienes más control.

Ejercicio 13: Diferenciando la envidia de los celos

Paso 1: Aclara las emociones que sientes en este momento

Siéntate en silencio un momento. Piensa sobre la situación actual que parece estar provocándote celos e intenta ser consciente de todos los sentimientos y emociones relacionados con esta situación. Ahora, escribe una lista rápida de cada sentimiento. Puede que quieras volver a echar una ojeada a tu «gráfico de los celos» del capítulo anterior, para aclarar si estás sintiendo más miedo, enfado o tristeza, y para profundizar en la identificación de los matices de tu experiencia emocional de los celos.

Por ejemplo, ¿qué pasa si tu pareja sale al campo de caminata y tiene sexo apasionado con su pareja en el bosque? Cuando piensas sobre las emociones que caen dentro de la categoría del «miedo», puede que temas que te abandone y te reemplace por otra persona. Dentro de la categoría de «tristeza» de tus emociones, puede que sientas soledad, fracaso y rechazo. Cuando examinas tus sentimientos de «enfado», pensar en tu pareja con su amante te hace sentir que te ha traicionado y faltado al respeto.

Paso 2: Ponle nombre a ese deseo e identifica las cosas que quieres

Releyendo cada uno de los sentimientos de tu lista, fíjate en cuáles son deseos de cosas que quieres y cuáles son emociones dolorosas sobre cosas que no quieres. Se supone que la gente tiende a acercarse al placer y a alejarse del dolor. Algunas de tus emociones más intensas en esta situación pueden ser la envidia de que tu pareja esté teniendo experiencias que tú desearías para ti. Por ejemplo, puedes recordar con nostalgia los primeros días de tu relación, cuando tu pareja podía desaparecer un día contigo en una

escapada romántica y desear recuperar esa pasión. O puede que tengas envidia de que tu pareja tenga cierta Energía de la Nueva Relación en su vida en este momento, y desearías estar de tan buen humor como parece que está en su caso. O puede que tengas envidia del éxito de tu pareja encontrando una nueva pareja, cuando tú sientes frustración buscando gente nueva.

¿O tienes envidia de que tu pareja salga y se divierta mientras que tú te aburres en el trabajo o no te puedes mover de casa cambiando pañales o pagando facturas? ¿O tienes envidia de la nueva relación de tu pareja porque crees que tiene más atractivo que tú?

Paso 3: ¿A quién y qué envidias?

Una vez has sido capaz de identificar cuál de tus sentimientos es la «envidia», pregúntate si tienes más envidia de tu pareja, de la pareja de tu pareja o de la experiencia. Si descubres que tienes envidia de ambos, puede que desees asignar un porcentaje a cada uno. Por ejemplo, tu envidia puede ser de un 60 % hacia tu pareja porque de repente se ve más viva, llena de amor y ha ganado mucha autoestima, mientras que el 40 % de tu envidia es hacia su pareja porque trabaja a tiempo parcial y puede ir a clubs con tu pareja hasta las dos de la mañana y estar en pie toda la noche teniendo relaciones sexuales. Puede ser que te des cuenta de que no envidias a ninguno de los dos tanto como envidias las actividades en las que participan o las experiencias positivas que están teniendo.

Paso 4: Evita ignorar intencionadamente su diversión; busca tu propia felicidad en su lugar

Si envidias sus viajes de camping, los conciertos, la

experimentación sexual, la intimidad emocional que están teniendo, puede significar que necesitas mimarte con alguna de esas actividades tú también en lugar de enfadarte porque están acaparando toda la diversión. A menudo, el deseo doloroso que provoca la envidia lleva a la gente a demandar que su pareja deje de ver a su amante o a restringir los elementos más satisfactorios de esa relación. Si de alguna manera puedes ver más allá de tu dolor, puede ser más inteligente ver a tu pareja y su otra relación como roles de conducta de lo que quieres crear en tu propia vida. En su caso se han encontrado con algo maravilloso. En lugar de arrebatárselo, intenta ceder y darte cuenta de que puedes tener algo igual de bueno, o incluso mejor, persiguiendo las cosas que te hacen feliz.

Ese objetivo puede tener varias formas: aumentar tu empeño en encontrar una relación satisfactoria además de la tuya, reavivar la pasión en tu relación principal y priorizar el tiempo de calidad que pasáis en pareja; y/o reservarte tiempo para hacer cosas que te encantan o mejorar tu propia vida de otras maneras.

Algunos ejemplos:

Janelle y Ricardo son una pareja heterosexual que convive. Cuando Janelle comenzó su relación con Douglas, un chico algo más joven que era bailarín profesional, Ricardo sintió un intenso dolor emocional que le costaba explicar. En la terapia comenzó a darse cuenta de que se sentía extremadamente envidioso de Janelle y Douglas, pero por razones muy diferentes. Envidiaba a Janelle porque estaba experimentando un enamoramiento vertiginoso y un aumento de su autoestima. Ricardo había intentado encontrar otras parejas, pero sin éxito tras tener citas con varias mujeres que le rechazaron por estar casado porque buscaban una relación principal. Él estaba deseando exactamente el tipo de aventura y romance que ella estaba experimentando, y estaba sinceramente feliz por ella y no quería que ella dejase de ver a Douglas. Pero envidiaba que ella tuviese una excitante aventura amorosa mientras que él se sentía muy dejado de lado y solo. Y como Ricardo había renunciado a su carrera como actor para trabajar como técnico jurídico para mantener a la familia, envidiaba a Douglas porque su

carrera profesional consistía en ganar un buen dinero bailando en vídeos musicales con estrellas famosas del hip hop. Janelle le enseñó una foto de Douglas, y le tuvo todavía más envidia por su cuerpo joven, sexy, musculoso mientras que Ricardo comenzaba a sentirse un regordete de mediana edad. Douglas ayudó a resolver el problema organizando una cita de Ricardo con Allison, que también era bailarina, y comenzaron una apasionada relación amorosa. En cuanto Ricardo disfrutó de la misma enr y se sintió más deseable sexualmente, su envidia disminuyó.

Vanessa, Rena y Althea era una triada lésbica que había estado conviviendo durante cinco años. Cuando Vanessa se quedó embarazada de su primera criatura, se sentía bastante mal con las náuseas matutinas, y estaba demasiado enferma y agotada para disfrutar del sexo. Le dijo a Rena y Althea que tuviesen relaciones sexuales sin ella todo lo a menudo que quisieran, pero, cuando lo hicieron, se puso de mal humor y tuvo ataques de llanto. Al principio lo achacó a los cambios de humor hormonales del embarazo, y más tarde pensó que tenía un episodio agudo de celos, pero al final se dio cuenta de que estaba sintiendo una profunda envidia de sus dos amantes. Escuchaba con nostalgia los gemidos y gritos de sus amantes haciendo el amor en la habitación de al lado, deseando estar mejor para poder unirse. Como había tenido previamente una relación sexual muy apasionada con Rena y Althea, echaba tanto de menos esa intimidad que se deprimía cuando se disculpaban y se iban a la cama juntas. Cuando explicó su dilema, Rena le sugirió a Vanessa que se metiese en la cama con ellas para abrazarse y darse besos aunque no se sintiese sexual. Las veces siguientes que desearon hacer el amor, convencieron a Vanessa para que se les uniese, y ella sintió mucha menos envidia porque le dieron mucho cariño, atención y se sintió incluida.

10. Dos maneras de manejar los celos: el modelo ingeniería y el modelo fobia

Hay dos modelos básicos para afrontar los celos, los que yo llamo «modelo ingeniería» y «modelo fobia». No son mutuamente excluyentes y muchas personas usan algunas partes de ambos modelos. El modelo ingeniería es un intento de identificar qué situaciones y conductas provocan tus celos que busca «eliminar» los estímulos que los provocan mediante acuerdos para evitar esas situaciones concretas. El modelo fobia consiste en exponerte gradualmente a cada una de las cosas que provocan tus celos para ir restando carga emocional a esa situación a base de repetir la experiencia.

Ejercicio 14: ¿Te funcionará mejor el modelo ingeniería o el modelo fobia?

Paso 1: Los celos requieren de prueba y error

Ninguno de los dos enfoques es simple ni una solución fácil para los celos. Espera algunos «baches» según estés experimentando para descubrir qué funciona en tu relación. Los celos pueden sacar a relucir sentimientos intensos y emociones impredecibles, así que trataos tú y tu pareja con cariño, y no esperéis nada demasiado pronto. Comienza por expresar tus propias necesidades y deseos a tu pareja, y pídele que te diga qué acuerdos serían los ideales para ella en cualquier relación abierta. Intentad equilibrar las necesidades y límites de cada persona.

Paso 2: Compartid el poder cuando busquéis llegar a un acuerdo

Cread situaciones «win-win», en las que ganen las dos personas, dándole a ambas tanta voz como sea posible en las decisiones y en la elaboración de las reglas. Nadie debe presionar a su pareja para que acepte un acuerdo en la relación que no parezca recomendable. Por otro lado, nadie debe sentir que le han encerrado con un acuerdo demasiado restrictivo. Mostrad disposición a comprometeros, dentro de lo razonable, para aseguraros de que se cubren en la medida de lo posible las necesidades de todo el mundo. Si una persona está tomando decisiones arbitrariamente y negándose a respetar las peticiones de su pareja, la terapia de pareja o la mediación pueden ayudar a llegar un mejor equilibrio de poder en la relación.

Paso 3: ¿Cuánta predictibilidad necesitas?

Los individuos varían significativamente en cuánto necesitan poder predecir qué sucederá en sus vidas, y esto es especialmente cierto en las relaciones abiertas. Muchas personas se sienten mucho más seguras si saben que su pareja va a seguir unas reglas y pautas específicas cuando establezcan relaciones fuera de la pareja con sus amantes. Una frase que oigo bastante a menudo es: «No llevo bien las sorpresas». Mucha gente se encuentra con que no saber exactamente qué esperar de su pareja en relación a las relaciones fuera de su relación les crea una ansiedad y dolor intolerables. Si este nivel de predictibilidad es importante para ti, probablemente te vendrá bien utilizar el modelo ingeniería para manejar los celos, al menos por ahora.

Mucha gente se encuentra con que necesita más reglas y pautas cuando comienzan a explorar una relación abierta. Esto crea un terreno seguro para probar algo nuevo y complejo, dándoles una idea más aproximada de qué pueden esperar que suceda, controlando algunas de las variables y reduciendo la cantidad de estímulos dolorosos que hay que manejar. De todos modos, con el tiempo muchas personas descubren que son capaces de actuar con más flexibilidad y menos reglas según se hace más claro qué directrices son realmente necesarias.

Paso 4: ¿Cuánto te fías del criterio de tu pareja (y del tuyo)?

Esta pregunta no quiere sugerir que tú o tu pareja no seais de fiar. Está destinada a reconocer que ambos estáis aprendiendo nuevas habilidades y dando un salto en el vacío hacia lo desconocido.

Una clienta le dijo a su pareja: «Sé que eres una persona honesta y muy íntegra. Pero no confiaría en ti si pilotases un avión, porque no has aprendido a hacerlo ni tienes experiencia en ello, y no sé qué

tal lo vamos hacer con el poliamor porque ni tú ni yo lo hemos hecho antes y no tenemos ni idea todavía de qué vamos a hacer».

En una relación abierta, estás confiando en ti y tu pareja para tomar las mejores decisiones en unas condiciones nuevas y extremadamente complicadas. Por ejemplo, es pedir mucho decirle a alguien que priorice las necesidades de su pareja y tomar las decisiones correctas cuando está bajo la influencia del deseo, la pasión, la proyección, los espejismos románticos y el enamoramiento (y a veces alcohol o drogas). Le estamos pidiendo a nuestra pareja que sea completamente racional y que elija el camino correcto cuando eso puede significar ignorar sus intensas necesidades primarias propias de sexo, amor, atención, aceptación e intimidad. Esto requiere práctica y tu pareja y tú estáis en un duro proceso de aprendizaje.

Mi experiencia es que la mayoría de la gente cometerá unos pocos errores de los que se arrepentirá inmediatamente. Esos errores dañarán la confianza de su pareja y llevará tiempo y esfuerzo recuperarla. No estoy excusando una mala conducta, sino reconociendo que incluso una persona con una integridad impecable puede ser vulnerable a cometer un error en una situación muy intensa que incluya sexo y romance. Prepárate para perdonar un comportamiento imperfecto mientras aprendéis mejores habilidades. La mayoría de la gente no comete los mismos errores dos veces, después de ver el terrible dolor que han causado sin querer en su pareja y teniendo que ordenar el caos que han causado en su relación.

Usando el modelo de ingeniería normalmente se reduce el número de errores desastrosos al comienzo de una relación abierta. Esto es cierto por dos razones:

1. Tener unas pautas claras hace menos probable que tu pareja malinterprete qué esperas de ella, y menos probable que haga algo que te vaya a herir. Frecuentemente, cuando las parejas no tienen unas reglas explícitas, uno de los miembros de la pareja acaba diciendo: «¡No me puedo creer que pensaras que estaba bien tener relaciones sexuales con mi mejor amiga!». A lo que su pareja responderá: «Pero tú nunca me dijiste que no podía estar con ella! ¿Cómo iba a saber que te enfadarías?». Las sesiones de terapia de

muchas parejas comienzan con un cónyuge gritando encolerizado: «¡Di por hecho que sabrías mejor que nadie que no podías hacer _____!». Y su pareja contestando: «No tenía ni idea que no querías que hiciera _____». Asumir que tu pareja comparte tu misma lista de conductas aceptables es bastante probable que termine en desastre.

2. En un momento apasionado resulta habitual que alguien se confunda sobre qué es aceptable para su pareja o que llegue a convencerse de que no hay problema en hacer algo que sospecha que podría herir a su pareja. Hablar sobre determinados límites y llegar a acuerdos por adelantado hace menos probable que a la gente se le «olvide» o se le nuble la mente en un momento crucial.

Aunque muchas parejas eligen tener un montón de límites cuando abren una relación, según pasa el tiempo deciden abandonar gran parte de esas reglas. Esto es en parte porque confían más en la habilidad y el compromiso de su pareja para manejar bien las cosas. A esto se suma que han visto por experiencia que su pareja puede tener otras relaciones al mismo tiempo que mantienen su lealtad y no les abandonan.

Paso 5: ¿Qué importancia tienen para ti la libertad y la autonomía?

Aunque acordar algunas reglas hace que la mayoría de la gente se sienta más segura, algunas personas sienten que las normas las abruman. Hay personas que se sienten motivadas a explorar las relaciones abiertas porque aman la libertad de poder tomar sus propias decisiones respecto al sexo, el amor y las relaciones. Y se enfadan si se encuentran restringidas por una lista de normas. Si esto os pasa a tu pareja y a ti, puede que tengáis preferencia por el sistema de la fobia para manejar los celos, en lugar del sistema de ingeniería para llegar a acuerdos. La autonomía personal y tener el control de sus vidas es un elemento clave para algunas personas, y su relación mejora si son capaces de darse mutuamente el regalo de poder buscar libremente otras relaciones.

De todos modos, es más frecuente que la necesidad de libertad de un miembro de la pareja entre en conflicto con la necesidad de seguridad del otro. La gente que considera la autonomía como un valor supremo puede encontrar complicado ceñirse a unos límites y pautas que permitan a su pareja sentirse a gusto. Cuando un miembro de la pareja quiere más libertad y el otro necesita más límites, pueden llegar a bloquearse en una lucha de poder en la que uno se niega a aceptar cualquier regla y el otro intenta ejercer más control sobre la conducta de su pareja. La única manera fuera de ese punto muerto es que ambos miembros estén dispuestos a comprometerse, identificando las áreas en las que pueden admitir más libertad y las áreas donde es apropiado poner límites. Si esta situación te resulta familiar, puedes ayudar a tu pareja a comprender que esto no es un ataque a sus necesidades explicándole que la libertad es un valor fundamental para ti.

Algunas parejas encuentran que no tienen suficiente en común para ser compatibles porque ambos miembros están a disgusto incluso cuando se adaptan para acomodarse a las necesidades del otro. Un miembro puede sentir que se está abusando de él y que no se le está respetando al romper límites cruciales para él, y el otro sentirse atrapado por unas restricciones que no puede aceptar. Esto puede ser un factor decisivo si no hay suficiente terreno en común.

Control y libertad no son parte de una propuesta en la que haya que optar por una de las dos. Cualquiera que entra en una relación está consintiendo el renunciar a cierto control puesto que todas las relaciones suponen negociar tiempo, actividades, compartir espacio, privacidad, capacidad de decisión, conductas apropiadas, etc. Si no tienes pareja y eres libre, puedes tener una libertad absoluta para hacer todo lo que quieras, con quien quieras, y cuando te apetezca. Si necesitas ese nivel de autonomía, significa que no quieres tener pareja. Si quieres estar en una relación comprometida, tu pareja y tú debéis compartir el poder y negociar las decisiones sobre qué conductas esperáis de la otra persona, incluyendo cómo perseguir otras relaciones sexuales y románticas.

Algunos ejemplos exitosos del sistema de ingeniería:

George y Marsha estaban a punto de romper su relación a causa de la relación secundaria de George con Barbara. Marsha se daba cuenta de que sentía muchos más celos cuando George se veía con Barbara en fines de semana: la nueva relación descolocaba sus horarios y le parecía una falta de respeto que George estuviese dedicando su «prime time» a otra persona. Así que le pidió que reservara los fines de semana para ella, y que viese a Barbara sólo entre semana. Tan pronto como George le prometió todos los fines de semana, sus celos se volvieron mucho más manejables. Varios meses después, Marsha se sentía lo suficientemente segura para darle permiso a George para pasar una noche del fin de semana con Barbara cada semana.

Bob y Peter están en una relación a largo plazo. Bob quería relaciones sexuales más a menudo por lo que Peter le dijo que fuese a saunas y tuviese sexo anónimo con otros hombres. De todos modos, se volvió más retraído cuando Bob realmente fue a la sauna y se vio incluso menos inclinado a tener relaciones sexuales. Le preocupaba que Bob pudiese tener sexo sin protección con otros hombres y se expusiera al vih u otras infecciones de transmisión sexual. Llegaron al acuerdo de volver a hacerse pruebas de vih y negociaron un acuerdo claro de que usarían condones en todo sexo con penetración que tuviesen fuera de su relación. Los celos de Peter disminuyeron tanto que comenzó a pedirle a Bob que le contase sus aventuras sexuales. El hecho de compartirlas los acercó y, fruto de eso, empezaron a tener relaciones sexuales más a menudo.

Beth y Mark habían acordado abrir su relación, pero Beth se sintió muy celosa cuando Mark le contó que quería comenzar una relación con Janet. Beth le pidió a Mark y Janet que le diesen un mes para acostumbrarse a la idea antes de empezar a tener relaciones sexuales. Beth llegó a conocer a Janet, vio que Mark tenía un gusto excelente con las mujeres y estuvo de acuerdo con que tuviesen sexo. Las primeras noches que Mark pasó con Janet, Beth no pudo dormir y pasó miedo. Pero esperó y sus celos se desvanecieron poco a poco. Como ella podía opinar sobre cómo se desarrollaban las cosas, y como su pareja había aceptado sus peticiones, sus celos se redujeron.

Jessica creía en las parejas abiertas, pero tuvo celos cuando John comenzó a tener una relación con Carol. Jessica ya se había sentido sola y poco cuidada durante años porque John estaba obsesionado con su trabajo y no le dedicaba suficiente tiempo ni suficiente sexo. Llegaron a un acuerdo explícito de que sólo pasaría dos noches a la semana con Carol; las otras cinco noches de la semana, él volvería más temprano a casa y pasaría tiempo con Jessica. Tan pronto como John comenzó a pasar más tiempo de calidad con ella, su intimidad aumentó mucho y sus celos se calmaron.

Ejercicio 15: Utilizando el sistema de la fobia para manejar los celos

Una fobia sólo es una reacción exagerada ante un peligro real. Por ejemplo, muchas personas tienen miedo a ir en avión, y de hecho hay un peligro real de que el avión se estrelle, pero la probabilidad es minúscula. Muchas personas tienen miedo a nadar, y de hecho hay un peligro real de ahogarse, pero la probabilidad es pequeña. Alguna gente tiene miedo a las serpientes, y por supuesto algunas son venenosas, por lo que su miedo no carece totalmente de fundamento. Los celos son una respuesta fóbica a una situación que puede suponer un peligro real para tu relación, pero tu reacción probablemente es desproporcionada respecto al peligro que en realidad existe.

Hay tres componentes clave en el sistema de la fobia para manejar los celos:

Paso 1: Aprende a aceptar los celos como una respuesta normal pero exagerada

Es natural reaccionar teniendo celos cuando tu pareja tiene otras

relaciones, porque es algo estresante, con una carga emocional importante que cambia tu vida. Los celos no son completamente irracionales porque siempre existe cierto riesgo en tener una relación fuera de la pareja. De todos modos, puedes reducir tu fobia reconociendo que tu reacción es excesiva y que probablemente puedes bajar el volumen a tus celos sin peligro. Valora cuál es el riesgo real y crea una imagen realista. Puedes plantearte estas dos preguntas:

1. ¿Qué es lo peor que podría suceder en esta situación?
2. ¿Qué probabilidad hay de que realmente ocurra eso?

La mayoría de las veces, habrás sobrestimado el riesgo de un resultado catastrófico, como perder a tu pareja porque ha ido con su amante.

Paso 2: Utiliza la desensibilización sistemática para aumentar gradualmente tu tolerancia a la situación que crea tu reacción de fobia

El tratamiento más efectivo para cualquier tipo de fobia se llama desensibilización sistemática. Esto significa utilizar un acercamiento que se va incrementando para ayudar a la gente a sentirse más cómoda en la situación a la que tienen miedo. Experimentando de manera gradual la situación que desencadena su fobia, e incrementando poco a poco esa exposición, una persona puede acostumbrarse a algo que en su momento la aterrorizaba y es capaz de superar sus miedos.

Por ejemplo, alguien con miedo a la altura puede indicar exactamente qué situaciones le provocan miedo, y a continuación intentar gradualmente hacer esas situaciones lo suficientemente seguras para ser capaz de tolerarlas. Primero, podría practicar subiendo algunos tramos de escalera todos los días durante una semana. Después, quizá subir en un ascensor todos los días durante una semana o dos. Una vez viera que es capaz de soportar esas

actividades, podría intentar subir una escalera y finalmente incluso subir a la cima de una colina o una montaña. Gradualmente es probable que fuera capaz de tolerar las alturas y sus miedos se verían reducidos o eliminados.

Este enfoque puede ayudarte para manejar los sentimientos de celos. Usando las tres columnas más abajo, haz una lista de las conductas y situaciones que han desencadenado tus celos. Coloca cada ítem bajo celos suaves, celos moderados o celos graves. Luego elige al menos un ítem de la lista de «celos suaves» y comprométete a exponerte a esa situación o conducta en un futuro próximo. Puedes planificar con tu pareja la manera de minimizar tu malestar y reservar tiempo y espacio para cualquier tipo de cuidados posteriores que puedas necesitar para recuperarte después de la experiencia. Esto podría incluir la posibilidad de poder ver o preguntar a tu pareja inmediatamente después, planear algo divertido con alguna de tus amistades para entretenerte, etc. Una vez hayas desarrollado la resiliencia y confianza para manejar este ítem, puedes ir gradualmente intentándolo con todas las cosas de la lista de «celos suaves». Según vaya aumentando tu tolerancia, puedes pasar a tu lista de «celos moderados», hasta sentirte lo suficientemente fuerte para abordar las situaciones enumeradas bajo «celos graves». El objetivo es «desensibilizarse» ante esos estímulos practicándolo una y otra vez hasta que dejen de provocar el mismo nivel de angustia.

Provoca:

celos suaves celos moderados celos graves

_________ _________ _________

_________ _________ _________

_________ _________ _________

_________ _________ _________

_________ _________ _________

Un ejemplo:

Brent y John han vivido juntos durante veinte años. John tiene un amante ocasional desde hace tiempo, Jason, que vive en una ciudad cercana; tienen citas una o dos veces al mes cuando Jason está en la ciudad. A John también le gusta ir a las saunas para tener relaciones sexuales anónimas, y recientemente ha comenzado a conocer a otros hombres a través de apps como Grindr. Para intentar estar más a gusto con las actividades de John, Brent decidió probar el sistema de la fobia. Primero escribió esta lista:

Provoca celos suaves:

Que John se vaya a saunas para tener relaciones sexuales anónimas.

Que John pase tiempo con su móvil buscando chicos en Grindr para quedar con ellos.

Escuchar a John hablando por teléfono con su amante Jason y quedando con él.

Provoca celos moderados:

Que John salga a una cita con alguien nuevo.

Que John vuelva a casa visiblemente muy feliz después de una cita con Jason.

Cancelar planes de una cita conmigo.

Que John no vuelva a casa en toda la noche cuando se va de

saunas.

Cuando John está muy cansado para tener sexo porque trasnochó en una cita.

Provoca celos graves:

Si no hemos tenido suficiente tiempo juntos porque estuvo con otra persona.

Si se enamorase de otro.

Si se relacionase con un chico más joven.

Si saliese con alguien durante el fin de semana en lugar de estar conmigo.

Brent se dio cuenta de que cada ítem en la lista de «celos graves» se refería a cosas que, en realidad, nunca habían ocurrido, pero que eran posibilidades que le aterrorizaban. Se sintió más seguro al pensar que «las peores situaciones hipotéticas es probable que ni ocurran, así que decidí dejar de perder el tiempo imaginando futuribles y centrarme en lo que estaba sucediendo realmente». Habló con John e hicieron algunos planes para que John comenzase a trabajar en su lista de actividades que provocan «celos suaves». John se alegró de escuchar que Brent sólo sentía celos suaves cuando él se iba a buscar sexo en las saunas. Brent le explicó que, como era tan anónimo y no resultaría en una relación, no se sentía amenazado. John había tenido el cuidado de llamar a Jason cuando Brent no estaba en casa, y de esa manera evitar provocarle celos, pero Brent dijo que él prefería acostumbrarse a oírles planear citas. Así que lo probaron unas pocas veces, avisándole John previamente de que iba a llamar a Jason, de manera que no fuese una sorpresa, y Brent se encontró mucho más cómodo así. Acordaron momentos específicos en los que John podía estar mirando su móvil buscando citas y Brent descubrió que le era mucho más fácil si John le decía

explícitamente cuándo estaba simplemente disfrutando con solo navegar y mirar, y cuando estaba realmente buscando un amante. Ambos se sintieron más capaces de manejar estas situaciones de celos y Brent dijo que haber «trabajado en equipo» esto juntos los había unido como pareja.

Paso 3: Revisar el acuerdo cada cierto tiempo, y hacer pequeños ajustes si es necesario

Cuando se usa el sistema de la fobia y te expones a una situación de celos complicada, haz la situación más segura acordando reevaluar el acuerdo después de un plazo de tiempo determinado. Podrías querer probarlo durante un mes o seis semanas y fijar una fecha para revisar la decisión con una conversación sobre cómo está funcionando y si ambos estáis a gusto con ese acuerdo. A menudo se necesita ajustar el acuerdo, porque es imposible saber por adelantado qué partes serán las más complicadas de manejar. Prepárate para retroceder si has ido demasiado lejos e intenta ser tan flexible como puedas. Si las cosas han ido según lo planeado durante el período de prueba, decide si quieres incorporar esto a tu acuerdo de la relación o si quieres probarlo durante un período de tiempo más largo para asegurarte de que funcionará a largo plazo.

Algunos ejemplos del sistema de la fobia en funcionamiento:

Susan se dio cuenta de que no era capaz de gestionar el hecho de que su marido Bill pasase la noche con su amante Rachel. Escribió eso en su lista de «provoca celos moderados», pero el que él pasara algunas tardes a la semana con Rachel estaba en su lista de «celos suaves». Así que Bill acordó volver a su casa cada noche, si podía pasar algunas tardes a la semana con Rachel. Un mes más tarde, Susan ya no tenía celos, por lo que él comenzó a pasar una noche a la semana con Rachel, con la advertencia de que si Susan sentía muchos celos podía pedirle que volviese a casa. Unos meses más tarde, ella decidió que le parecía bien que Bill pasara dos

noches a la semana con Rachel. A lo largo del proceso, Rachel estuvo dispuesta a ser flexible, ya que comprendía que asegurar que Susan cooperara era esencial para hacer posible que la relación funcionase. Y a Susan lo que le funcionó fue un enfoque en el que se fue exponiendo de manera creciente a las situaciones concretas a las que tenía miedo y gradualmente fue aprendiendo a tolerar e incluso aceptar esta nueva situación.

Jim y Joan son un matrimonio. Joan es bisexual e inició una relación con Ruth, una lesbiana. Como Joan nunca antes había tenido una relación con una mujer, Ruth tenía miedo de que Joan la dejara y volviese a su vida heterosexual. Ruth demandaba más tiempo con Joan, pero Jim se sintió muy celoso. Teniéndose que enfrentar a dos amantes con celos, Joan finalmente llegó a un acuerdo: Jean pasaría algunas noches a la semana con Ruth pero cada noche llamaría a Jim para saber si todo iba bien, y volvería a casa si él se sentía muy solo y celoso. Jim aceptó que, si esto funcionaba, depués de seis meses Ruth podría mudarse a vivir con Jim y Joan, pero esto estaba en la lista de «provoca celos graves» de Jim. Seis meses más tarde, Jim no estaba preparado para recibir a Ruth en la casa. Él le pidió aplazarlo durante otros tres meses, y a esas alturas, sus celos habían descendido lo suficiente para que Ruth se mudase a su casa.

Algunas palabras finales sobre el sistema de ingeniería y el sistema de la fobia:

La mayoría de la gente usa una mezcla del sistema de ingeniería y el sistema de la fobia en sus relaciones, pero tienden a uno u otro durante cierto período de tiempo. Ambos sistemas funcionan bien para gestionar la logística de las relaciones, los pequeños detalles de negociar cosas como cuánto tiempo pasar con otras parejas y qué actividades son aceptables. Siempre es más fácil establecer unas normas para temas que se basan en conductas, por lo que ambos sistemas pueden funcionar.

Sin embargo, las conductas son mucho más fáciles de controlar que los sentimientos. Tu pareja y tú podéis prometer de manera mucho más fiable que os comportaréis de determinada manera,

pero nadie puede prometer cómo se va a sentir respecto a una persona o una relación. Por eso el sistema de la fobia es normalmente un enfoque mucho más útil para asuntos como «puedo asumir que mi pareja tenga sexo ocasionalmente con alguien más, pero me da miedo que se enamore de otra persona». Puedes llegar a un acuerdo en el que tu intención es tener sólo relaciones ocasionales o secundarias fuera de la relación.

De todos modos, tu pareja o tú podéis desarrollar sentimientos más profundos por otra persona o, con el tiempo, otra relación puede evolucionar de manera natural para convertirse en algo más serio. Si esto sucede, tenéis dos opciones:

1. Terminar esa relación porque no se adapta a vuestro acuerdo basado en el sistema de ingeniería.

2. Usar el sistema de la fobia para ir aumentando gradualmente esa relación, con la esperanza de que tu pareja y tú podáis acostumbraros con el tiempo a tener relaciones más profundas fuera de la relación.

Cualquiera de los dos caminos supone un reto. Si alguien le pide a su pareja que termine una relación que valora para sentir más seguridad y reforzar la prioridad de su relación, puede que restaure el equilibrio y le dé seguridad a la pareja principal que le sigue queriendo. De todos modos, sacrificar una relación con alguien que te interesa mucho puede causar un dolor intenso, así como provocar enfados y resentimiento hacia la pareja principal por haber forzado esa elección. La pareja puede en su lugar usar el sistema de la fobia para permitir que la otra relación se expanda gradualmente para ir suponiendo más tiempo, compromiso y estatus que el que se había acordado en un principio. Este proceso puede ser extremadamente doloroso para el otro miembro de la pareja principal, que puede sentirse traicionado y que se está abusando de él. A menudo oigo: «¡Me prometió que nunca iba a suceder esto!». Mientras que su pareja replica: «Nunca ha sido mi intención enamorarme, pero fue evolucionando de manera natural y no quiero que se termine». El

proceso requiere confiar en tu pareja y tu relación de manera tan absoluta e implicarse tanto en la felicidad de tu pareja que aceptes arriesgarte a hacer un cambio radical en los acuerdos de tu relación para adaptarla a esta nueva realidad.

Las situaciones de cada relación son únicas y no hay una respuesta estándar que valga para todo el mundo. La terapia de pareja puede ayudar a crear la mejor solución para una relación que se enfrenta a una complicada crisis.

11. Desaprendiendo las creencias básicas que provocan los celos

Todas nuestras respuestas y conductas emocionales son reacciones basadas en nuestras creencias. Por ejemplo, nos lavamos las manos porque nos creemos la teoría de los gérmenes, es decir, que los gérmenes en nuestras manos pueden transmitir enfermedades. La gente que cree en un dios en concreto reza a ese dios porque cree que hay una relación causa-efecto entre su oración y que esas oraciones tengan una respuesta, y se comporta de la manera en la que les enseña sus religión porque le conducirá a la felicidad en una vida futura o cielo.

Otros ejemplos de esas creencias son que si creemos que sólo nos van a querer si llegamos a la perfección, nos derrumbaremos ante cualquier crítica que nos haga nuestra pareja; si creemos que ser puntual significa amor y muestra de que alguien nos considera importantes, entonces sentiremos que nos están faltando al respeto, que no nos quieren, si nuestra pareja llega tarde.

De la misma manera, ciertas ideas generan celos y automáticamente provocan reacciones celosas. Dichas creencias provocan celos siempre, incluso en las relaciones mejor avenidas. Si quieres sentir menos celos, es necesario que desmontes esas tres creencias básicas.

¿Hasta qué punto crees en estas tres ideas básicas?

Examina cada una de estas tres frases en el siguiente ejercicio. Pregúntate: con el corazón en la mano, ¿cuánto te crees cada una de ellas? Escribe el número en un papel. ¿Es un 90 % de ti el que se los cree? ¿Un 50 %? Date cuenta de qué creencia está más profundamente arraigada en ti y cuál te parece menos intensa.

Ejercicio 16: Creencia básica nº 1

«Si mi pareja realmente me quisiera, no sentiría deseos en absoluto de tener una relación romántica y/o sexual con nadie más»

Esta creencia ve cualquier interés de tu pareja por otra persona como un reflejo directo de cuánto te quiere. Relaciona la cantidad y profundidad del amor con el interés en tener otra pareja. El resultado inevitable es que cada vez que tu pareja muestra interés por otra persona, sentirás celos intensamente porque tienes el convencimiento de que eso significa que tu pareja no te quiere. En este constructo, el amor por ti y el interés por otra pareja no pueden coexistir; uno cancela al otro. Podría significar que siempre estarás luchando para «ganar» el amor de tu pareja o haciendo que tu pareja te quiera a ti «más», creyendo que si consiguieras garantizar su amor por ti, nunca tendría interés en nadie más. Si crees en esta idea, nunca estarás a gusto con que tu pareja tenga una relación con otra persona por lo que, para tener éxito en una relación abierta, tendrás que encontrar la manera de reducir el poder de esa idea.

Paso 1: Pregúntate en qué grado crees en esta idea

¿Crees en esta idea un 100 % o un algo menos? ¿Alguna parte de ti cree que podría ser posible que tu pareja te quisiera con todo su corazón y aun así sintiera atracción por otra persona? ¿Qué tipo de cosas hace tu pareja para demostrarte su amor por ti? ¿Te demuestra su amor a menudo, de diferentes maneras? Piensa en algún momento en que tu pareja haya estado interesada en otra persona o haya tenido algún amante, sea ahora o en el pasado, ¿creías que tu pareja te quería menos durante ese período de tiempo? ¿Parecía que estaban tomando parte del amor que tú sentías que te pertenecía y se lo estaban dando a otra persona? ¿Te hizo sentirte menos importante o menos especial? Escribe tus

respuestas a esas preguntas en: «Creencia básica nº 1». Estas preguntas pueden ser útiles para ayudarte a identificar las creencias en concreto que están produciéndote celos. Entender la relación causa-efecto entre las creencias y las reacciones de celos te puede ayudar a modificar tus creencias.

Paso 2: ¿Ha cambiado esa creencia durante tu relación?

A continuación, recuerda cuando tu pareja y tú empezasteis a tener una relación abierta, haya sucedido al comienzo de la relación o más tarde. Pregúntate en qué medida creías esta primera idea básica en el momento en que tu relación se convirtió en explícitamente poliamorosa. Si lo creías en aquel momento en un porcentaje mayor que ahora, ¡enhorabuena! Eso significa que has progresado desde entonces en reducir el poder de esta idea. Quizá te lo creías en un 90 % al principio y ahora lo crees en un 60 %. Si es así, has hecho grandes avances en confiar en que tu pareja tiene la capacidad de quererte y desearte y al mismo tiempo tener interés romántico por otra persona sin quitarte nada. ¡Buen trabajo!

Paso 3: ¿Tiene esto que ver con el pasado o con tu relación actual?

Si esta creencia está especialmente arraigada en tu caso, y no ha cambiado demasiado, entonces puede ser que sentimientos de inseguridad y de que no te quieren puedan estar amenazando tu relación actual. Quizá en tu infancia siempre sentiste que tu familia cercana quería a tus hermanas o hermanos más que a ti o quizá tu padre o madre era poco sociable o nunca estaba en casa. O puede que no te hayan cuidado en una relación anterior o que alguna pareja anterior te haya dejado por otra persona. Tus experiencias en la vida pueden hacerte hipervigilante de cualquier signo de desinterés por parte de tu pareja, y puede que incluso te imagines

esas señales cuando no está habiendo ninguna. Podría serte útil explorar tus miedos y tus necesidades en la relación a través de terapia individual u otra vía de crecimiento personal. Creer más en ti y aumentar la confianza en tu capacidad para generar suficiente amor en tu vida te sería de gran ayuda para cambiar la idea básica nº 1, y hacer posible que sientas menos celos.

Paso 4: Prueba con una nueva creencia básica

Puede que encuentres más sencillo este proceso si pruebas a quitarte de en medio conscientemente la vieja creencia colocando una nueva idea en su lugar. Intenta sustituir la creencia básica nº 1 por la siguiente frase:

Nueva idea básica nº 1: «Mi pareja me quiere tanto que confía en que nuestra relación se expandirá y enriquecerá al experimentar incluso más amor por otras personas»

Cuando dices esta idea en voz alta, ¿cómo te sientes? Si te parece ridícula, eso significa probablemente que la primera creencia básica está bastante enraizada en tu sistema de creencias. Examina qué crees sobre el amor, el romance y las relaciones y de dónde vienen esas creencias. ¿Qué modelos tuviste, en tu infancia, de relaciones románticas, en las relaciones de tu familiares y otras relaciones que pudiste observar? ¿Cómo influyeron esos modelos de amor en tus creencias sobre lo que se supone que tiene que ser una relación? ¿Qué tipo de educación religiosa te dieron sobre el amor, el sexo, el matrimonio y la monogamia? Piensa sobre todas esas películas en las que la pareja perfecta le resuelve todos los problemas de su vida, todas las novelas sobre ser felices y comer perdices con su media naranja y sin necesitar nunca a nadie más, y las canciones sobre «sólo tengo ojos para ti». Estas influencias juegan su papel a la hora de inculcar la creencia de que el amor debe incluir exclusividad sexual y romántica, y que cualquier interés en otra persona es una muestra de falta de amor de verdad.

Si, al contrario, ves algo de cierto en esta nueva idea básica nº 1,

eso quiere decir que has progresado un poco desplazando esa idea inicial. Llévalo un poco más allá pensando en las maneras en que una relación sexual fuera de la pareja puede ayudar a mejorar tu relación principal, como que haga que tu pareja te valore más a ti y tus maravillosas cualidades, que genere más «chispa» romántica entre tu pareja y tú, que tu pareja tenga más amor y atención que darte porque se siente recargada y con amor de sobra, y que se cree una intimidad más profunda entre tu pareja y tú gracias a que habláis en detalle de estos temas de manera honesta.

Ejercicio 17: Creencia básica nº 2

«Si mi pareja fuese feliz conmigo y yo fuese una buena pareja/cónyuge/amante, mi pareja estaría tan satisfecha que no querría tener una relación con nadie más»

Con la primera creencia, estabas echándole la culpa a tu pareja por no quererte lo suficiente. Esta segunda creencia dice que si tu pareja tiene interés en otra persona, es por tu culpa, por no ser la pareja perfecta. Incluso peor, te sientes como un fracaso como persona, porque la atracción de tu pareja hacia otras personas «prueba» que te falta algo. Una de mis clientes llama a esto «mi fantasía de boda Barbie»: que su marido «nunca miraría a otra mujer porque se supone que yo le estaría dando todo lo que podría necesitar».

Paso 1: Pregúntate lo fuerte que es esta creencia para ti

¿Crees esto en un 100 % o algo menos? Si es una creencia muy importante para ti, puede que necesites mejorar tu autoestima, puesto que tienes ciertas dudas sobre lo que vales. Puede que sientas que no te mereces que te quieran o que no tienes atractivo. Cualquier interés que muestra tu pareja en otras personas mina tu seguridad sobre la relación, puesto que crees que tu pareja encontrará a alguien «mejor» y te abandonará, confirmándote tus propias creencias sobre tus carencias.

Paso 2: ¿De dónde viene esta creencia?

Tus dudas sobre tu valor puede que estén relacionadas con experiencias de tu infancia o dolorosas experiencias románticas

pasadas. ¿Sentiste rechazo por parte de tu padre o madre? ¿Te comparaban constantemente con tu hermano o hermana o te criticaban porque no te comportabas lo suficientemente bien? ¿Estaba condicionada la aceptación y aprobación de tu padre o madre, dependiendo de tus resultados académicos, tu aspecto o tu cumplimiento de las exigencias familiares? ¿Te castigaban por tener opiniones propias o rebelarte contra normas muy rígidas? Si era así, puede que estés esforzándote demasiado por conseguir la aprobación de tu pareja y que sientas terror a que te juzgue. La atracción de tu pareja hacia otra persona puede parecerte más amenazante de lo que realmente es, porque puede que estés sintiendo que te quitará el amor que te daba y lo dirigirá hacia su nuevo amor. Puede que estés reviviendo un drama de tu infancia luchando por conseguir la aprobación de tu padre o madre, o intentando mitigar tus miedos de sentir que no vales nada forzando a tu pareja a probarte su lealtad mediante exclusividad romántica. Puede que encuentres útil escribir esas experiencias de tu infancia y cómo pueden haber influido en tus creencias sobre cuánto vales.

O puedes haber tenido una relación anterior muy dolorosa en la que no sentiste que te quisieran, en la que tu pareja o bien era indiferente o no demostraba lo suficiente sus sentimientos hacia ti. O quizá tenías una pareja que no estaba disponible emocionalmente, y tenías que luchar por su atención. Puede que te lo desencadene tu pareja actual al tener una relación fuera de la pareja, reactivando el miedo a que no te cuiden.

Aunque estas inseguridades están causadas a menudo por dolorosas experiencias pasadas, también es posible que estés sufriendo depresión o ansiedad. Sentir que eres insuficiente, inútil y que no se te puede querer son los síntomas principales tanto de la depresión como de la ansiedad. Si crees que tu baja autoestima puede estar causada por estas enfermedades, es importante que consultes a profesionales de la salud para una evaluación médica y tratamiento.

Paso 3: Cuanto más alta la autoestima, menos celos tendrás

La mejor estrategia para cambiar esta creencia es trabajar en mejorar tu autoestima. Esto no es fácil ni sencillo, y no va a suceder de un día para otro, pero vale la pena el esfuerzo. Hay libros enteros dedicados a mejorar la autoestima, y muchos talleres y otros programas de «autoayuda» para que aumentes tu confianza en ti y tu seguridad interna. Va más allá del alcance de este libro entrar en un asunto tan complejo. De todos modos, si la creencia nº 2 está fuertemente enraizada en tu sistema de creencias, es probable que te sea beneficioso cualquier programa diseñado para mejorar la autoestima, incluida la terapia individual, la terapia de grupo, los libros de autoayuda y los talleres. Cuanta más confianza tengas en que eres una pareja deseable con algo valioso que aportar a una relación, menos celos sentirás.

Aprender a amarte y reconocer tus buenas cualidades es esencial para toda relación romántica, porque si no te quieres, tampoco te creerás nunca que nadie más te puede querer de verdad. Aunque esto es verdad también en una relación monógama, una buena autoestima resulta incluso más crucial para que una relación poliamorosa salga bien. En una relación abierta, estás deliberadamente exponiéndote una y otra vez a retos a tu autoestima al permitir que tu pareja tenga otras relaciones sexuales y/o afectivas con otras personas. Incluso la gente con más autoconfianza y autoestima puede encontrar que esto daña su ego y amenaza su autoimagen, y las personas que dudan de su propio valor pueden encontrarlo devastador. Cuanto más hagas para incrementar tu confianza en ti, más resiliente serás.

Para ver si has sido capaz de modificar la Creencia Básica nº 2, prueba esta nueva idea diciéndotela en alto:

Paso 4: Prueba una nueva idea básica:

«Mi relación es tan sólida y confío tanto en ella que podemos experimentar otras relaciones con total libertad. Mi pareja está tan satisfecha conmigo y nuestra relación que tener otras relaciones no será una amenaza para el vínculo que tenemos»

¿Cómo te sientes al imaginar que esta nueva creencia pudiese ser verdad en tu caso? Si te parece absurda o poco realista, piensa por qué dudas tanto de que tu pareja esté satisfecha contigo y qué es eso que resulta tan amenazante para tu relación ¿Hay algún área de tu relación que parece vulnerable, quizá un asunto que provocó un conflicto en el pasado o un aspecto de la relación que siempre ha sido problemático? Por ejemplo, ¿habéis tenido tu pareja y tú siempre diferentes niveles de libido? ¿Las diferencias sexuales han creado conflictos en tu relación? ¿Te ha pedido a menudo tu pareja que la apoyes más y has sentido que te ha criticado por no dedicarle la atención suficiente? ¿Has sentido que tu pareja estaba decepcionada por tu manera de gestionar el dinero? No hay dos personas que sean perfectamente compatibles, y estas áreas de conflicto pueden hacerte sentir que tu pareja encontrará a otra persona mucho más atractiva en esos terrenos que pueden no ser completamente satisfactorios en tu relación.

De todos modos, los desacuerdos son normales en cualquier relación. Normalmente, no existen razones para pensar que tu pareja te va a dejar o que prefiere a otra pareja sólo porque hay algunas áreas en las que tengas imperfecciones o en las que tu pareja y tú tenéis ciertas diferencias.

Tener otra pareja no es un intento de reemplazar a la pareja actual, sino más bien de complementar la relación que ya existe o añadir variedad. Puede ser útil que hables con tu pareja sobre tus miedos para aclarar si tu pareja está de hecho insatisfecha contigo o si simplemente está disfrutando de tener una relación adicional. Muchas personas se sienten más seguras por la disposición de sus parejas a revelar sus razones para escoger a esa persona en concreto para una relación fuera de su pareja, y al compartir qué es lo que están obteniendo de esa otra relación. Probablemente tienes miedo de que vean que tienes carencias y de que te reemplacen, cuando normalmente tu pareja simplemente quiere estar con alguien más, además de ti, más que en lugar de ti. Repetir en voz alta la Creencia Básica nº 2 puede que te ayude a comprender realmente esa diferencia fundamental, y que te ayude a sentir la seguridad de que las parejas fuera de la relación no amenazarán la estabilidad o supervivencia de vuestra relación.

Ejercicio 18: Creencia básica nº 3

«Simplemente, es imposible querer a más de una persona a la vez»

Esta creencia se basa en la «economía de la escasez del amor», es decir, la creencia de que el amor es un recurso finito y del que sólo disponemos de una cantidad limitada. Puesto que la mayoría de la gente ya siente que hay áreas de su relación donde no está recibiendo lo suficiente de algo (tiempo, amor, cariño, sexo, apoyo, compromiso), tiene miedo de que recibirán incluso menos si su pareja comienza una relación con parejas adicionales. Insertado en esta creencia básica está el miedo de que la persona que llega de fuera de la relación ocupará tanto espacio en el corazón, mente y calendario de tu pareja que te desplazará y que cualquier sentimiento que tenga por ti será reemplazado por sentimientos por la otra persona.

Paso 1: ¿En qué medida te crees esto?

Esta creencia se basa en miedos de escasez y privación. ¿Te lo crees con todo tu corazón o no te lo crees tanto? ¿En qué porcentaje te lo crees? Si es más de un 50 %, eso puede significar que tienes un miedo más generalizado a la privación y escasez en tu vida, quizá basado en tu experiencia vital de sentir siempre que no estás recibiendo lo suficiente de tu familia desde la infancia o en relaciones románticas pasadas con personas que no estaban dispuestas a cubrir tus necesidades. Y muchas personas que han sufrido privación de cualquier recurso a menudo generalizan esa experiencia en un miedo intenso a la escasez en todos los aspectos de su vida.

Por ejemplo, las personas que han crecido en un ambiente de pobreza, donde no podían contar con comida suficiente, cobijo y

asistencia médica pueden encontrarse con que los celos en una relación romántica disparan sus miedos a no conseguir nunca recursos de primera necesidad, incluido el amor. Años de lucha por recursos escasos pueden crear la idea de que siempre estarán luchando por migajas. O esta creencia básica puede estar basada en tu relación actual, porque sientes que tu pareja nunca te da suficiente tiempo, cariño, sexo o intimidad emocional. Si ya estás sintiendo que tus necesidades básicas no se están cubriendo, puede que una relación abierta desencadene en ti la creencia de que te van a dar muy poco amor.

Paso 2: ¿Se trata más de la calidad percibida del amor que de la cantidad?

Para mucha gente, esta creencia básica tiene menos que ver con la escasez que con el miedo a que una relación externa le haga «perder valor» al amor que su pareja tiene por ella, destruyendo lo especial del vínculo entre ambos. Algunas personas están convencidas de que una relación externa cambiará el estado de la relación principal, rebajándola de «amor de su vida» a simplemente una de muchas personas intercambiables. Esta creencia parece ser más común en las mujeres, que han sido socializadas para asociar sexo con intimidad y una conexión profunda con su pareja. A menudo les resulta casi imposible imaginar que su pareja pueda tener sexo e intimidad con otra persona sin diluir su vínculo de pareja de alguna manera negativa. En cierto modo creen que «mi pareja sólo puede tener eso conmigo». Puede que experimenten este cambio como una pérdida muy dolorosa de su estatus de ser única en la vida de su pareja, sintiéndose que se están convirtiendo en menos queridas y menos importantes. Necesitan que se les asegure que esta nueva relación no las va a desplazar o reemplazar, y que su pareja todavía las quiere tanto como antes de que apareciera la nueva relación en el panorama. Ayuda si su pareja les recuerda frecuentemente en qué y por qué son especiales, y las razones por las que siguen teniendo un compromiso con la relación.

¡La buena noticia es que muchas personas encuentran esta idea

básica más fácil de rebatir que las otras dos! Mucha gente ha tenido la experiencia de querer profundamente a más de una persona a la vez. Por ejemplo, muchas parejas comentan que cuando tienen una criatura, la quieren tanto como a su cónyuge, pero sumar esa nueva relación no reduce su amor por su cónyuge. Y quienes tienen dos criaturas, quieren tanto a la segunda como a la primera, y queda espacio en sus corazones para querer a ambas sin que ninguna reciba menos amor.

Quizá recuerdas haber tenido una amistad maravillosa con alguien en secundaria y más tarde desarrollar una amistad cercana adicional con una nueva persona, pero sin sentirte con menos vínculos con quien trabaste la primera amistad. Por eso no es tan complicado imaginarse que podrías tener una relación romántica con una nueva persona sin desplazar el amor que sientes por tu cónyuge. Incluso mucha gente en relaciones monógamas admite que ha tenido intensos amores platónicos o que incluso se ha enamorado mientras seguía queriendo a su pareja, sin actuar nunca siguiendo esos sentimientos. Puesto que tantas personas han tenido experiencias de primera mano que contradicen esta creencia básica de que no puedes querer a más de una persona, pueden creer que su pareja podría tener una relación externa sin que eso signifique que las quieren menos.

Paso 3: Prueba una nueva creencia básica:

Nueva idea básica nº 3: «Hay muchísimo amor en el mundo y hay suficiente para todo el mundo. Querer a más de una persona es una elección que puede expandir exponencialmente mi potencial para dar y recibir amor»

¿Cómo te sientes al decir en voz alta esta nueva creencia básica? ¿Te suena como si fuera verdad o no? Pregúntate si ha habido algún momento, en el pasado o el presente, en el que hayas querido a más de una persona, sea románticamente o de otra manera. Intenta recordar el momento preciso en que te diste cuenta de que querías a esa nueva persona, además de querer a las amistades/amantes/

niños/familiares/hermanos que ya tenías. ¿Cómo te sentías, rebosando amor por más de una persona al mismo tiempo? Fíjate en las diferencias de cada tipo concreto de amor que sientes por cada persona; por ejemplo, el amor familiar por tu hermana o hermano, el amor maternal/paternal por un hijo, la lealtad duradera que sientes hacia una nueva amistad cercana, el amor apasionado hacia tu nuevo «amor platónico» o el amor profundo que sientes por tu cónyuge. Puede que ames a cada persona igual en términos de «cuánto» las quieres, pero puedes darte cuenta de que hay diferencias en el «cómo» quieres a cada una, y qué tipo de amor es. El tipo de amor que sientes por tu madre es diferente del que sientes por tu pareja, pero probablemente no sientes que tú quieres a una «más» que a la otra. Puede ser complicado evaluar de manera objetiva los sentimientos que tienes por cada una de ellas, porque estás comparando «peras con manzanas».

Cuando estás en una relación a largo plazo, tienes un fuerte compromiso, un amor profundo, confianza, compañerismo, predictibilidad y la experiencia de que te vean, amen y acepten como eres. Cuando tienes un nuevo amor en ciernes, experimentas la excitación de las fantasías sexuales, el misterio de una persona nueva y diferente, el potencial de crecimiento personal, así como la emoción de arriesgarse, por lo que el amor que sientes por esta nueva persona puede ser un amor ciego, basado en tu proyección de que va a ser tu amante ideal, más que haberte basado en quién es realmente. Conoces demasiado bien a tu pareja a largo plazo como para mantener la fantasía de que es perfecta y que cubrirá todas tus necesidades, como te ha demostrado negativamente la realidad. Por lo que los dos tipos de amor son muy diferentes y puede ser difícil verlo de manera nítida, especialmente porque la Energía de la Nueva Relación puede ser muy intensa.

Al recordar esta situación u otras similares, quizá puedas confirmar que eres capaz de querer a más de una persona simultáneamente, y darte cuenta de eso te puede ayudar a experimentar la nueva creencia básica nº 3 y reducir tus celos cuando tu pareja tenga una relación sexual y/o afectiva externa.

Unas últimas palabras sobre las Tres Creencias Básicas

Como cada una de esas creencias está conectada a un miedo muy primitivo, cuesta tiempo y esfuerzo eliminarlas de tu sistema de creencias. La primera creencia expresa un miedo profundo a que no te quieran y te abandonen. La segunda se alimenta de nuestras inseguridades y el miedo a no ser suficiente o no merecer que nos quieran. La tercera es un miedo a la privación y a que no nos den amor ni nos presten atención, o que nos degraden de ser alguien único a un estatus inferior en la vida de nuestra pareja. Sé paciente contigo y con tu pareja a la hora de analizar estas creencias, de ir reemplazándolas gradualmente con nuevas creencias básicas que afiancen tu estilo de vida poliamoroso y te ayuden a que se desvanezcan las reacciones de celos. Para la mayoría, éste es un proceso que llevamos a cabo de manera gradual durante años de práctica y experiencia.

12. ¿Qué sucede si es tu pareja quien tiene celos?

La mayor parte de este libro está pensada para ayudarte cuando estás experimentando un ataque de celos. De todos modos, si estás en una relación abierta, es muy probable que tu pareja también los sienta. Mucha gente encuentra esta experiencia incluso más dolorosa y aterradora que manejar sus propios celos.

Puede ser chocante ver a tu pareja sufrir intensas reacciones de celos y probablemente pagándolo contigo. Puede que sientas que te duele y te confunde porque quizá no hayas hecho nada «malo» o fuera del acuerdo que tenéis en vuestra relación, pero tu pareja está enfadada y está perdiendo el control de sus nervios y quizá de su conducta. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu pareja a sentirse mejor y reducir el conflicto?

Ejercicio 19: Técnica para ayudar a tu pareja cuando siente celos

Paso 1: Tu mantra: ¡calla y escucha!

Antes de nada, cuando estés frente a tu pareja en un momento en que está sintiendo celos, tu mantra debe ser decirte, internamente, una y otra vez: «¡Simplemente, calla y escucha!».

Cuando tu pareja expresa sentimientos de celos, la respuestas más efectivas son la empatía y la buena comunicación. Escucha atentamente lo que te dice, así como su comunicación no verbal y su lenguaje corporal. Déjale hablar, sin interrupciones, hasta que te parezca que ha completado lo que quería decir. Probablemente esto te va a resultar muy difícil porque puede que esté haciendo acusaciones falsas o exagerando la situación, ya que su dolor puede haber creado percepciones distorsionadas de la situación. Probablemente te sentirás muy a la defensiva y querrás «contraatacar» con una impresionante argumentación en tu defensa. Pero recuerda: esto no es un juicio donde estás intentando convencer al jurado de tu inocencia; es tu relación, y tu pareja está experimentando mucho dolor e intenta expresarlo. Ten paciencia e intenta no discutir. Tienes que evitar actuar sólo por reacción y, en su lugar, buscar información en lo que te está diciendo y aceptar lo que está sintiendo.

Paso 2: Pide más información y aclara los sentimientos

Pregúntale a tu pareja si está sintiendo miedo, tristeza y/o enfado, y el porcentaje aproximado de esas tres emociones básicas (puede que quieras consultar el ejercicio «Gráfico de los celos» de este libro). Mira si puede describir exactamente cuáles son esos sentimientos y dónde está su origen. Reconoce que has escuchado y

comprendido lo que tu pareja está experimentando. Incluso si no estás de acuerdo, puedes comprender que está sufriendo y puedes ver cómo ha llegado hasta ahí. Dar a tu pareja ese reconocimiento puede ser muy beneficioso a la hora de ayudarle a reducir sus celos y recomponer la intimidad que había sido perturbada por este incidente.

Paso 3: ¡Dale permiso para tener esos sentimientos!

No intentes «arreglárselo» tú intentando que desaparezcan esos sentimientos o cuestionando la base racional para tener esos sentimientos. Permítele tenerlos, ¡no desautorices su experiencia! Probablemente ya está sintiendo vergüenza por tener esos sentimientos y puede que ya se esté machacando mentalmente por sentirse así, por lo que le destrozaría si haces caso omiso de su dolor y le dices cómo «debe» sentirse. Puede serte útil parafrasear algunas de las cosas que te ha dicho y repetírselas de vuelta para demostrar que le has escuchado y entendido, y así podrá corregir o aclarar si has entendido algo mal.

Paso 4: Identifica tu rol en el problema

Comprueba si tu pareja puede identificar qué parte has jugado tú en desencadenar la respuesta de celos, y asumir la responsabilidad por cualquiera de tus propias conductas o actitudes que podrías considerar cambiar. Va a ser inevitable que te sientas a la defensiva, y tu reacción natural será justificar tu comportamiento. En lugar de eso, pide perdón por cualquier error que hayas cometido realmente, incluso si la respuesta de tu pareja parece desproporcionada a la situación.

Paso 5: Pide la palabra para contar tu versión de la historia y

expresar tus sentimientos

Una vez que tu pareja ya se siente segura y menos reactiva, pregúntale si está lista para escuchar tus sentimientos sobre lo sucedido. Es importante tener su consentimiento antes de lanzarte a contar tu versión de la historia, porque puede que todavía se sienta demasiado herida en este momento como para escuchar tu experiencia. Tienes todo el derecho a que te escuche y a matizar todas las distorsiones o malentendidos sobre tu conducta y tus razones para hacerlo. De todos modos, puede que éste no sea el momento ideal para hacerlo, y quizá tengas que acordar hablar más tarde sobre tus sentimientos cuando tu pareja se haya calmado un poco y se sienta emocionalmente más resiliente. Si te dice que no podría manejarlo en este momento, no presiones, porque no va a salir nada bueno de ahí. Sólo te meterás en una espiral de acusaciones y recriminaciones, y sabotearás cualquier posibilidad de resolver el problema.

Si tu pareja se siente preparada para escuchar tu experiencia, intenta explicar de manera calmada qué sucedió, por qué te comportaste como lo hiciste, cuál crees que es el acuerdo que tienes con tu pareja y tus sentimientos y lo que piensas sobre él. Si sientes que tu pareja ha distorsionado tus intenciones o exagerado tus transgresiones, intenta expresarlo de una manera lo más neutra posible, y pregunta si estaría dispuesta a replantear las cosas de una manera que te parezca más acertada. En lugar de criticar a tu pareja, dile cómo te duele cuando dice cosas de ti que no te parecen justas. Intenta mantener una actitud abierta y concentrarte en lo que realmente estás sintiendo en este mismo momento.

Paso 6: Piensa detenidamente antes de llegar a cualquier nuevo acuerdo

No te apresures a comprometerte sobre qué vas a hacer de otra manera en el futuro. No aceptes algo sólo para calmar a tu pareja si

te va a provocar resentimiento más tarde ¿Puedes realmente cumplir con tu acuerdo? ¿No encontrarás el nuevo acuerdo demasiado restrictivo y sentirás la tentación de romperlo o pedir cambiarlo más tarde? Si te comprometes a algo sólo por la angustia que te provoca el dolor o el enfado de tu pareja, sólo crearás más desconfianza y celos en el futuro.

Ejemplo:

Tom se fue a una cita con una nueva mujer. Rachel, su pareja, le había pedido que no fuese más allá de besarse con ella en la primera cita y que volviese a casa antes de las once de la noche para que pudiesen acostarse temprano. Tom se fue a cenar a la casa de su nueva aventura, y estuvieron abrazándose en el sofá un par de horas. Cuando él volvió a su casa a las once y media, Rachel estaba furiosa porque había llegado tarde y comenzó a gritarle que le había mentido y que no podía confiar en él. Él quería gritarle que llegar media hora tarde no era un asunto tan grave y que ella estaba reaccionando de manera exagerada y que no tenía derecho a enfadarse con él. En lugar de eso, inspiró profundamente y pidió perdón por llegar tarde, y dijo que no se había dado cuenta de que ella se enfadaría (paso 1: ¡cállate y escucha!). Ella se sintió inmediatamente más aliviada al ver que estaba siendo comprensivo y que estaba asumiendo su responsabilidad por llegar tarde. Rachel admitió entonces que no era algo racional pero que cuando vio que no había llegado exactamente a las once, le aterrorizó pensar que no volvería nunca a casa. Tom le preguntó si estaba enfadada porque se hubiera estado besando con su nueva cita, o si era haber llegado tarde lo que le había provocado celos (paso 2: pide más información y aclara las cosas). Ella le dijo: «Es suficientemente duro para mí estar aquí sentada en casa, sabiendo que estás con otra mujer, pero cuando tardas, me asusto de verdad» (paso 3: dale una oportunidad a tu pareja de poder sentir lo que quiera). Él le dijo que entendía que a ella le resultase estresante que él se fuese a una cita, y que llegar tarde se lo hacía todavía más complicado (paso 4: identifica tu rol en el problema). Él había creado un espacio seguro para ella aceptando sus sentimientos y era capaz de reflejárselos a ella. Como resultado de eso, Rachel y Tom se

sintieron un poco mejor de manera inmediata, en lugar de ir escalando en una pelea.

Así negociaron con éxito de los pasos 1 al 4.

¡Bien hecho!

Después Tom inició el paso 5, preguntándole si estaba dispuesta a que él contase cómo se sentía con esta situación. Ella le comentó que estaba demasiado triste, pero sugirió dos posibles opciones para que Tom contase su versión:

1) Que lo hablasen por la mañana después de haber dormido un poco, o 2) si él sentía que le resultaba urgente tener que expresar lo que sentía, que le escribiese un correo electrónico antes de irse a la cama, y ella le prometía que lo leería por la mañana y hablaría con él sobre el mensaje. Tom dijo que podía esperar hasta la mañana para hablarlo, pero que apreciaba la opción del correo electrónico. Entonces ella le pidió que se comprometiese a llegar puntual a casa en el futuro. Siguiendo el paso 6, Tom dudó y dijo que no tenía claro querer aceptarlo, porque la razón por la que llegó tarde fue que su nueva pareja y él se habían estado abrazando y hablando y que no quería «romper la atmósfera» mirando el reloj para ver qué hora era, y salir corriendo por la puerta cuando estaban sintiendo tanta cercanía. Le pidió a Rachel mayor flexibilidad para citas futuras, como permitirle que se retrasase no más de una hora o no tener una hora concreta para volver a casa. Preguntó si podría directamente volver a casa por la mañana, pero Rachel dijo que no estaba todavía preparada para eso y que quería probar unas cuantas citas más en las que él llegase a casa entre las once y las doce. Llegaron a un acuerdo de que él intentaría estar en casa a las once de la noche pero que, mientras no llegase después de medianoche, ella lo aceptaría.

Unas palabras finales sobre cómo gestionar los celos de tu pareja

Los celos son totalmente una cuestión de sentimientos y una discusión es una cuestión de análisis intelectual. ¡Sé su amante, no

su juez!

Cuando tu pareja esté en medio de un ataque de celos, lo que necesita es empatía y que le des la seguridad de que la quieres. A menudo, sus celos disparan en ti una respuesta a la defensiva y una discusión inmensa. Cuando esto sucede, tu pareja y tú estáis trabajando con intereses contrapuestos y, en realidad, no os estáis comunicando. Tú estás intentando reconectar y experimentar un vínculo amoroso. Si te ves entrando en la espiral de una pelea, defendiendo tu caso con razonamientos intelectuales, pide tiempo muerto. Más tarde empieza de nuevo, intentando estar presente en el momento, escuchar los sentimientos de tu pareja y hacer todo lo que puedas para entender su experiencia y darle amor y aceptación.

Tu otro mantra: ¡recuérdale a tu pareja que la quieres!

Durante los episodios de celos, recuérdale a tu pareja lo mucho que la quieres y lo valiosa que es la relación para ti. Asegúrale que no vas a hacer nada que ponga en peligro la estabilidad de la relación, y que estáis trabajando en equipo para marcar límites sanos que fortalecerán vuestra conexión con tu pareja. Estáis intentado llegar a aliaros y resolver el problema mediante la cooperación, más que caer en una actitud antagonista e intentar «vencer». Puede que ganes la batalla mediante un perfecto debate una y otra vez en torno a los sentimientos de tu pareja, pero perderás la guerra porque destruirás la relación.

13. Los tres círculos del «polinfierno»: causas comunes de celos y estrategias para manejarlas

Muchas personas que están en una relación principal se encuentran con una relación fuera de la pareja o bien por elección propia o bien por casualidad, y una vez que se han involucrado, se encuentran que las cosas se van de las manos.

Hay tres conductas clave que pueden situarte en lo que yo llamo el «polinfierno», una situación insoportable en la que parece que se ha perdido el control de las cosas y tienes la impresión de que tu relación principal va a ser destruida por una relación externa. Las técnicas de esta sección ofrecen algunas estrategias para mitigar esos problemas, bien evitándolos proactivamente, u ocupándose de ellos de manera efectiva una vez que han surgido.

Los dilemas más típicos en el poliamor se crean inevitablemente cuando la pareja con la relación externa dedica demasiado tiempo y energía a la nueva relación e ignora o descuida a la pareja que está en casa.

Este fenómeno es hasta cierto punto comprensible, porque un nuevo romance, incluso si es informal o «secundario», está cargado con la famosa «Energía de la Nueva Relación». La enr incluye muchas fantasías y proyección. Cuando comenzamos una relación con alguien, imaginamos que es la persona perfecta y la pareja ideal que habíamos estado deseando, aunque no la conozcamos demasiado bien ni conozcamos todas sus malas costumbres y comportamientos irritantes. Es una insuperable mezcla de novedad, misterio y química, mezclada con nuestras propias fantasías románticas. Y nuestra nueva pareja se está comportando de la mejor manera posible e intentando impresionarnos exhibiendo sus cualidades más atractivas. Por lo que hay cierta excusa para distraerse con el aspecto de «juguete nuevo» que tiene una nueva aventura amorosa, deseando pasar un montón de tiempo

explorando a esa nueva persona y pensando sobre ella obsesivamente.

Por otro lado, es comprensible que la pareja a quien se deja en casa se sienta amenazada por esta nueva relación que parece estar adueñándose de tu vida. Por eso se debe alcanzar cierto compromiso entre el imperioso deseo de sumergirse en esta divertida y excitante nueva experiencia y la necesidad de seguridad y atención de la pareja anterior.

Los tres círculos del polinfierno

Los problemas más comunes que surgen de esta tensión entre necesidades contradictorias son los que llamo: bajar de nivel, el desplazamiento y la intromisión.

Bajar de nivel: el primer círculo del infierno

del polinfierno

La pareja principal te ha tenido hasta entonces sólo para ella y no ha tenido que compartir tu tiempo, cariño, atención y lealtad con más amantes. En la mayoría de las parejas se da por hecha esta hegemonía hasta que aparece una nueva persona. De repente, la pareja principal siente que se la ha bajado del nivel de ser única a ser una de las dos parejas.

Esto es un choque inmenso para cualquiera que lo experimente por primera vez. No tenemos práctica compartiendo la atención romántica de nuestra pareja con otra persona, y la mayoría de la gente lo encuentra desconcertante y doloroso. Es inevitable cierta pérdida de nivel, puesto que parte de la atención de la pareja se va a desviar de la relación principal a la nueva pareja. Las cosas han cambiado ahora que ya no tenemos el monopolio de la energía romántica de nuestra pareja. Eso no significa que nuestra pareja nos quiera menos, o que tengamos menos importancia para ella, sólo

quiere decir que hay otra persona demandando algo del tiempo y cariño de nuestra pareja.

Ejercicio 20: Facilita tu adaptación a la idea de compartir a tu pareja utilizando una comunicación clara

Paso 1: Usad un símbolo de quién tiene la palabra

para practicar una escucha empática

El primer paso para el miembro de la pareja que siente que le han bajado de nivel es expresar lo que siente, y para el miembro que tiene la nueva relación es escuchar y aceptar los sentimientos y preocupaciones de su pareja.

Cuando tengáis tiempo de sobra, sentaos para hablar y acordad un límite de tiempo de una hora. Poned una alarma para después de veinte minutos y la persona que siente que se le ha bajado de nivel, a quien llamaré miembro a, debe hablar primero. Suelo recomendar usar lo que llamo «el símbolo de quien habla», un objeto que el miembro a sostiene en la mano y que muestra que esa persona tiene el turno de palabra y que no se le puede interrumpir. Puede ser una piedra, un bastón, una vela, un bol, un anillo o un colgante, o cualquier objeto pequeño. Mientras el miembro a sostiene el símbolo de la persona que habla, puede seguir hablando todo lo que quiera o hasta que suene la alarma.

Tras veinte minutos, mirad si el miembro a necesita más tiempo. Si es así, acordad poner la alarma para que suene tras diez minutos adicionales, pero no más. Durante este tiempo, mientras a sostiene el símbolo de quien habla, el miembro b practica una «escucha empática». Esto es mucho más duro de lo que parece. La escucha empática significa hacer todo lo posible para que tu pareja se sienta escuchada y comprendida. Eso incluye sentarte enfrente de tu pareja, mantener contacto visual, asentir con la cabeza para mostrar que estás entendiendo el mensaje y mantener expresiones faciales amigables y atentas. La escucha empática también requiere que el

miembro b hable únicamente para mostrar su apoyo a su pareja para que se exprese plenamente. Eso significa sólo decir cosas como «gracias por compartir eso», «creo que entiendo lo que quieres decir», «puedo ver que debe de haber sido doloroso para ti», «creo que no lo estoy comprendiendo del todo, ¿podrías decirme algo más para ayudarme a entenderlo mejor?».

Durante esta transición inicial, el miembro a suele comentar que experimenta tristeza, traición, desconfianza, un sentimiento de pérdida y dolor, miedo al abandono. El miembro b a menudo empeora las cosas ignorando el símbolo de quien debe hablar, negando que haya habido ninguna pérdida, ridiculizando o rechazando los miedos de su pareja y remarcando que en realidad esta nueva relación mejorará la relación principal. Aunque se diga eso de manera sincera y con la intención de asegurarle a su pareja que no tiene nada que temer y que la relación principal no está en peligro, es seguro que tendrá el efecto contrario, haciendo sentir a su pareja que la ha anulado. En lugar de eso, el miembro b debe intentar aceptar que a ha perdido algo: ha perdido la primacía de ser la única pareja, y necesita llorar esa pérdida, aunque a la larga la nueva relación pueda tener, en conjunto, un efecto positivo en la relación principal que pueda compensar esa pérdida. La mejor manera de gestionarlo es simplemente escuchar y devolver la respuesta de apoyo que se necesite.

Paso 2: Intercambiad papeles

Ahora es el momento de intercambiar papeles. Si eres el miembro a, el miembro que siente que ha bajado de nivel, dale el «símbolo de hablar» al miembro b y pon de nuevo la alarma para dentro de veinte minutos. Primero, tu pareja debe pasar unos minutos intentando parafrasear lo que acabas de decirle, para asegurarte de que ha escuchado y entendido por qué sientes que has bajado de nivel con la nueva relación. Si no lo ha entendido en su totalidad, pídele amablemente si puedes aclararlo. Sólo hazlo si acepta parar la alarma y darte el «símbolo de hablar», y haz entonces tu aclaración de manera breve. Volved a poner el tiempo

en marcha y déjale que utilice el resto de los veinte minutos para poder contar cómo se siente en esta situación y cómo ve el rol de la nueva relación respecto a la vuestra. Mientras habla, utiliza únicamente la escucha empática, como se describió más arriba: utiliza tu lenguaje no verbal para que sepa que estás entendiéndolo todo y sólo habla para apoyar que exprese sus sentimientos y experiencia. No tienes que estar de acuerdo con lo que diga, sólo confirmar que le has escuchado y que has comprendido por lo que está atravesando, incluso si tu perspectiva es muy diferente. Cuando suene la alarma, si queréis, ponedla para otros diez minutos adicionales y pregunta cualquier duda que puedas tener sobre lo que ha dicho.

Paso 3: Utilizad la comunicación escrita para llegar a algunos acuerdos

Es importante que ambas personas expliciten sus necesidades y negocien lo que pueden esperar mutuamente de la otra persona. Cada miembro de la pareja debe escribir en un papel las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo consideramos cada uno que sería apropiado que pasase con su nueva pareja la persona que tiene la relación externa? ¿Puede dormir fuera de casa o no? ¿Y los fines de semana? ¿Las vacaciones se reservarán para la relación anterior o se pueden pasar las vacaciones o parte de las vacaciones con su otra pareja?

¿Qué tipo de actividades sexuales están permitidas con la nueva pareja y cuáles estarían vetadas y reservadas para la relación principal? Por ejemplo, ¿hay algunas prácticas sexuales reservadas para la relación principal o existe un permiso general para todo tipo de prácticas?

¿Qué sucede con las actividades sociales? ¿Se incluirá a la nueva pareja junto con la pareja anterior en las ocasiones especiales, fiestas y otros eventos sociales o se mantendrá cada relación por separado?

¿Se mantendrá la nueva relación en secreto y de manera discreta o se le hablará de la nueva pareja a las amistades, familiares y colegas de trabajo?

Paso 4: Comparad vuestras notas

1. Comparad lo escrito con las respuestas de tu pareja a las preguntas del paso 2. ¿Cuánto terreno tenéis en común?

2. Subrayad en negro todas las áreas en las que estáis de acuerdo y confirmad que ambas personas queréis decir lo mismo con las palabras que habéis usado, y después escribid esas normas en la hoja aparte. ¡Daos la enhorabuena por el mérito de haber llegado a un acuerdo en una serie de asuntos importantes! Daos las gracias mutuamente por trataros con cariño y comunicaros con claridad.

3. Rodead o subrayad en rojo cualquier área en la que hay desacuerdo, conflicto o confusión. Mirad si en alguna de esas áreas puede haber cierta posibilidad de acuerdo o dónde las posturas no son tan distantes. Mirad si ambos podéis ceder para llegar a un acuerdo en algunos de esos temas. Otra estrategia es el «trueque»: elige unos cuantos asuntos que no sean líneas rojas para ti y acuerda con tu pareja renunciar a uno si tu pareja también renuncia a uno que sienta que no es innegociable. A veces esta estrategia puede crear suficiente buena voluntad y confianza como para facilitar enfrentarse a asuntos mayores. Si hay algunas cosas que no tienes claras o en las que eres renuente a llegar a un acuerdo, valora la posibilidad de decir: «intentemos esto durante un mes y veamos qué tal funciona, con la condición de que si no estoy a gusto con la situación, podemos anularlo». Puede que quieras agregar un apartado en tu acuerdo por escrito que recoja los temas «provisionales», con los que aceptarías hacer una prueba durante un período de tiempo, pero que no se van a añadir en este momento al acuerdo a largo plazo.

Como «bajar de nivel» es que te derriben del pedestal de ser la única pareja, este ejercicio se centra en identificar qué se va a considerar especial y exclusivo para la relación preexistente y qué se va a permitir en la nueva relación. ¿Qué tipo de límites va a contener esa relación? El miembro de la pareja que inició la relación externa puede reducir la ansiedad y celos de su pareja mediante frecuentes y tranquilizadoras promesas de lealtad y respeto a los acuerdos de manera consistente para fomentar una mayor confianza.

Paso 5: Mira a tu pasado

Si te encuentras con que tienes una reacción tan intensa que parece desproporcionada, esos sentimientos probablemente se generan por algo de tu pasado, y no por la situación presente o la pérdida de nivel. Intenta valorar tu reacción en una escala de cero a diez y, a continuación, pregúntate qué número sería realmente razonable para la situación actual. Por ejemplo, si tus sentimientos son un 8 y tú valoras la respuesta apropiada en un 4, puede que estés reviviendo un trauma anterior o que se estén reabriendo viejas heridas. Intenta recordar algún momento de tu pasado en el que te sentiste de la misma manera, normalmente en la infancia, pero, a veces, en una relación adulta donde sentiste que te habían traicionado o abandonado. Acudir a terapia o un grupo de apoyo puede ayudarte a descubrir el origen de estos sentimientos y a aprender a separar el trauma del pasado de tu situación poliamorosa actual. Recuerda que ya no eres una criatura atrapada en una situación traumática; eres una persona adulta que puede cuidar de sí misma y pedir lo que necesita para sentir seguridad.

Dos ejemplos:

Jesse pensaba que no tendría ningún problema si su mujer tenía otras parejas. De todos modos, cuando ella se involucró románticamente con otro hombre, Jesse tuvo ataques de pánico y

episodios de enfado. Valoró sus sentimientos con un 10, pero suponía que «alguien razonable» respondería con una intensidad de 2 o 3. Se dio cuenta de que esta situación le recordaba mucho a su infancia, ya que fue hijo único hasta que tuvo diez años, cuando nació su hermano. Jesse experimentó una intensa rivalidad fraterna, al sentir que su padre y su madre le habían bajado de nivel de ser el único niño a ser uno de los dos hijos. Con el nacimiento de un hermano, las cosas nunca vuelven a ser como eran, ya que los niños tendrán que compartir para siempre el amor, lealtad, tiempo y atención de sus familiares. Esto implica pérdida y dolor, incluso si finalmente la alegría de tener un hermano compensa la pérdida de la devoción total por parte de la familia cercana. Con una relación abierta, es inevitable que haya cierta pérdida y dolor cuando alguien que tenía el monopolio de la atención romántica de su pareja tiene que compartir su situación con una nueva pareja.

Otro ejemplo:

Laverne experimentaba intensos episodios de celos y se sentía complemente traicionada cuando la mujer que era su pareja principal comenzó una relación con otra mujer. Ella valoró sus sentimientos con un 9, pero sentía que la situación justificaba un 6. Había sido criada por una madre soltera muy entregada, que se casó con otro hombre cuando Laverne tenía ocho años. Estaba devastada porque el amor y la atención de su madre ahora se desviaría en parte hacia su marido. La situación poliamorosa le estaba haciendo recordar esos mismos sentimientos de conmoción, traición y exclusión. La terapia la ayudó a ver que estaba reaccionando al dolor de su niñez y que era capaz de gestionar esos sentimientos en lugar de culpar a su pareja por la nueva relación.

Desplazamiento: El segundo círculo del polinfierno

El desplazamiento es la sensación de que la relación externa de un miembro de la pareja está recibiendo tanto tiempo, atención y compromiso que está desplazando la relación principal. El miembro de la pareja que está en casa se siente abandonado y que no se le

está respetando, y sospecha que le van a reemplazar con una nueva persona. Su pareja pasa mucho tiempo viendo, llamando, enviando mensajes o emails a su nueva pareja.

¿Cuál es la diferencia entre bajar de nivel y el desplazamiento? Algunas personas han mostrado confusión en este punto. Bajar de nivel tiene que ver con un cambio en el estatus de una relación principal, puesto que su pareja ya no tiene una relación exclusiva. El desplazamiento tiene que ver más con la pérdida de tiempo y atención. Por lo que bajar de nivel tiene que ver con perder derechos y roles exclusivos mientras que el desplazamiento tiene que ver más con la logística y cuestiones prácticas relacionadas con el tiempo y la energía.

Ejercicio 21: Consejos para minimizar el desplazamiento

Algunos sentimientos de desplazamiento son inevitables, porque tener una nueva relación siempre resta parte de nuestro tiempo y energía a la relación principal. De todos modos, unas pequeñas medidas pueden minimizar el problema.

Si eres el miembro de la pareja con una relación externa:

1. Intenta reservar tiempo y atención suficientes para tu relación principal al igual que para tu nueva pareja. Pasar tiempo de calidad en pareja puede compensar a menudo el estar compartiendo menos tiempo. Las actividades románticas con tu pareja principal y tener citas especiales como cuando os conocisteis puede reducir la sensación de desplazamiento. Haz que tu pareja se sienta especial e importante, en lugar de desecharla por un «juguete nuevo».

2. Proporciona a tu pareja principal cariño y detalles románticos. La mayoría de la gente siente más seguridad con una breve «nota de amor» o una tarjeta en su almohada, si se le sorprende con su comida casera favorita o con una llamada de teléfono sólo para decirle que se la echa de menos. No descuides algunos de los detalles que pueden alimentar tu relación principal y darle seguridad en tu amor a tu pareja.

3. Sé transparente respecto a tu relación externa. Cada relación merece su propia privacidad, y no tienes que compartir cada detalle. Pero reservarse demasiadas cosas hará que tu pareja principal se sienta todavía más excluida y creará sospechas innecesarias. Así que prueba a negociar un acuerdo que permita contar lo suficiente para que se sienta incluida en esta importante parte de tu vida. Esto es especialmente importante si sois el tipo de pareja que siempre ha hablado de todo lo que estaba pasando en vuestras vidas.

4. Considera la posibilidad de realizar algunas actividades en grupo de manera que las tres personas podáis hacerlas juntas. Si a tus dos parejas les resulta cómodo, considera incluir a tu pareja principal en algunas actividades sociales ocasionales junto con tu otra pareja. Reunirse para ir a comer, un paseo en bicicleta o ir juntos a una fiesta puede ayudar a tu pareja principal a sentirse incluida en esta parte de tu vida.

Unos pocos ejemplos:

Jack y su nueva pareja, Jennifer, disfrutaban yendo a galerías de arte y museos. Jennifer animó a Jack a invitar a su esposa Leah a un evento mensual al que ella acudía. Leah se dio cuenta de que sentía envidia de que Jack y Jennifer fuesen a todos esos eventos, codeándose con artistas y bebiendo vinos caros. Jack, Jennifer y Leah empezaron a ir todos los meses a ese evento; se convirtió en una experiencia que ayudó a Leah a sentirse incluida en la otra relación de Jack, así como a sentirse parte de su implicación en la comunidad artística.

Juan y Russell habían vivido juntos durante doce años, y siempre habían disfrutado de experiencias sexuales en trío con otros hombres que conocían en bares y clubs de su zona. De todos modos, Juan desarrolló una relación continuada con Joaquín, y Russell se sintió excluido cuando tenían citas en privado y él se quedaba solo en casa. Le ponía celoso que Juan le trajera flores a Joaquín y que le enviase a menudo mensajes de contenido sexual. Los sentimientos de desplazamiento de Russell se calmaron cuando Juan le llevó de vacaciones a Belice, donde habían ido de luna de miel ocho años

antes. Disfrutaron de las playas y de cenas a la luz de las velas, fueron juntos a clubs y reactivaron su romance.

Intromisión: El tercer círculo del polinfierno

La intromisión se refiere a la manera en que una relación externa tiene la tendencia a invadir el tiempo y el espacio de la relación principal y a hacer que la pareja principal se sienta insegura.

Cuando estamos pasando tiempo con nuestra pareja principal, podemos sentir la necesidad o el deseo de estar en contacto cercano con nuestra pareja externa. Puede que pasemos algo de tiempo, o mucho tiempo, llamando, enviando mensajes, chateando por internet, cuando se «supone» que deberíamos estar prestando atención a nuestra pareja principal. Esto puede ser especialmente complicado al comienzo de una nueva relación, cuando el enamoramiento es intenso. Es probable que la ansiedad de la pareja principal sea mayor al comienzo de una nueva relación si la otra relación invade su tiempo y espacio.

Es incluso más doloroso, de hecho, si estamos empezando a pasar más y más tiempo de manera gradual con la nueva pareja, lo que puede desencadenar el miedo a ser abandonado y reemplazado por esa nueva pareja. A menudo la persona que tiene la nueva relación está bajo la influencia del deseo y el enamoramiento, y siente tanta motivación para perseguir esta nueva aventura amorosa que ignora las peticiones de tiempo y atención de su pareja principal. Lo racionaliza pensando que deben concentrarse en la nueva pareja para fortalecer esa relación o, si no, no sobrevivirá. Al mismo tiempo, ve la relación principal como estable y segura. Como resultado de eso, da su relación por hecha y no comprende que debe cuidarla y alimentarla para que prospere.

A menudo el daño que hace el descuido durante esta fase puede ser desastroso para la relación principal, especialmente si el otro miembro de la relación principal está experimentando escasez en el tiempo y romance con su pareja, y sus peticiones a su pareja de que centre su atención en la relación son ignoradas. Como dijo una vez

un hombre: «Ella no sólo estaba pasando la mayoría del tiempo con este otro chico, sino que cada vez que intentaba decirle cómo me sentía, me ignoraba y no parecía que le importase demasiado que yo fuese muy infeliz». Al final uno se siente tan abandonado y humillado que es probable que deje la relación, porque el efecto acumulativo de las necesidades no cubiertas hará necesario que ponga en otra pareja (o parejas), que le dedique más atención y tiempo, la energía que estaba poniendo en la relación anterior.

Desgraciadamente, es sólo cuando la pareja principal decide terminar la relación que su pareja toma sus demandas en serio, porque ha sido inconsciente y ha creído ingenuamente que la relación estaba asegurada. Y a esas alturas, normalmente, es demasiado tarde para reparar el daño hecho, puesto que su pareja ya está saliendo por la puerta, y se siente tan maltratada y desconfiada que es poco probable que se le pueda disuadir.

Ejercicio 22: Consejos para gestionar y reducir la intromisión

Si eres el miembro de la pareja que está experimentando la intromisión a causa de la otra relación de tu pareja, estas ideas pueden resultarte útiles:

Paso 1: Acepta que cierta dosis de intromisión es inevitable en cualquier relación abierta

Es imposible compartimentar tanto las relaciones que una relación nunca invada de ningún modo otra relación. Es probable que hayas herido los sentimientos de alguien y vas a necesitar aprender a manejar una cantidad tolerable de decepción debido a esas intromisiones. Por ejemplo, una de tus parejas puede tener una necesidad urgente cuando tú estás en medio de una cita con tu otra pareja, como que la lleven a urgencias o que sufra un «terremoto

poliamoroso» en un momento muy poco adecuado.

Ten en cuenta que vas tener algunos momentos «¡Vaya!» en cualquier relación poliamorosa, como planear por error una cita con tu pareja para el día de cumpleaños de tu otra pareja, o acordar pasar tiempo con una de tus parejas cuando ya te has comprometido a hacer otra cosa con la otra.

Intenta ser indulgente si tu pareja no es perfecta. La gente comete errores, y te vas a hundir si esperas que tu pareja se comporte perfectamente en todas las situaciones. La mayoría de las parejas puede manejar estas intromisiones de manera racional si no ocurren demasiado a menudo y hay alguna explicación razonable. Recuerda que puedes cometer errores similares cuando estás haciendo malabares para gestionar más de una relación, y no querrás que se te impongan unos estándares de conducta tan imposibles cuando cambien las tornas.

Recuerda que estas pequeñas intromisiones serán más fáciles de manejar según pase el tiempo. Parte del problema desaparece al demostrar todos los miembros de la relación que se puede confiar en ellos, y darse mutuamente con el tiempo cierto margen de confianza.

Paso 2: Dale a tus parejas tres «comodines»

Simplemente, asume que habrá algunas intromisiones que te van a doler, ya que tu pareja está en un proceso de aprendizaje para equilibrar sus propias necesidades y las necesidades de sus parejas. Cada vez que la otra relación de tu pareja invade tu relación, tu pareja usa uno de sus «comodines». El objetivo de estos comodines es que tu pareja pueda intentar hacerlo lo mejor posible para evitar que haya intromisiones y tener una manera visible de asumir su responsabilidad cuando estas suceden. Cuando haya usado sus tres comodines, puede que tengas más tolerancia hacia las intromisiones ocasionales en tu relación y que tu pareja tenga mucha más habilidad para evitarlas.

Unos pocos ejemplos:

Rosa y Anita vivían juntas, y Rosa inició otra relación con Suzanne. Suzanne estaba soltera, y a menudo se sentía sola y llamaba a Rosa pidiéndole citas cuando estaba con Anita. Al principio, Anita estaba de acuerdo en ceder parte de su tiempo para acomodar las necesidades de Suzanne. De todos modos, a Anita le molestó cuando Rosa canceló una cena especial para celebrar su ascenso en el trabajo, para ver a Suzanne. Rosa ya había utilizado sus tres comodines, así que prometió a Anita que marcaría límites más claros con Suzanne para atenerse a la cantidad de tiempo que ya habían negociado.

Scott y su esposa Marisa discutían porque Scott repetidamente planeaba citas con ella las mismas noches que él también había hecho planes con su novio Mick. Scott se disculpaba continuamente y le recordaba a Marisa que él siempre había tenido dificultad planificando. Ella reconoció que estaba mucho más molesta con los desastres en la planificación poliamorosa de lo que lo había estado en el pasado cuando planificaba una noche para ir a jugar a los bolos la noche que tenían una cita. Llegaron al acuerdo de utilizar un calendario online y repasar sus calendarios cada semana, y esos esfuerzos redujeron las intromisiones.

Paso 3: Pide unos límites apropiados respecto al contacto con el otro miembro de la relación: estableced algunas normas sobre en qué medida, cuándo y de qué maneras la relación externa puede invadir la relación principal

Hazte estas preguntas:

¿Te parece bien que tu pareja hable por teléfono con su otra pareja cuando está en una cita contigo?

Sí ☐ No ☐

¿Te parece bien que envíe mensajes con el móvil a su otra pareja estando tú presente?

Sí ☐ No ☐

¿Puede escribir un email discretamente a su otra pareja cuando está con el ordenador haciendo otras cosas?

Sí ☐ No ☐

¿Estaría bien que llamase, enviase mensajes o escribiese un email a sus otras parejas mientras estás en otra habitación haciendo otras cosas, como dándote una ducha o acostando a vuestros niños?

Sí ☐ No ☐

¿Debe salir de la habitación si necesita llamar o escribir a su otra pareja?

Sí ☐ No ☐

Si contacta a su otra pareja mientras está pasando tiempo contigo, ¿quieres que haya un límite de tiempo, diez minutos, por ejemplo o quizá un límite respecto a la frecuencia, como una vez al día, por ejemplo?

Sí ☐ No ☐

_ minutos para cada contacto _ frecuencia de contacto

No hay una manera buena o mala de hacer esto mientras todo el mundo esté a gusto con la situación y pueda tolerar el nivel de intromisión que suponga. De todos modos, si contestas «no» a las cinco preguntas, tus expectativas no son realistas para una relación poliamorosa. Aunque es razonable esperar que tu pareja te preste su atención por completo la mayoría del tiempo cuando estáis en pareja, debes buscar alguna manera para permitirle estar en contacto con sus otras parejas, al menos de manera mínima. Piensa

en cuál sería la forma menos dolorosa en que podrías abrir un espacio para el contacto, como un mensaje discreto o un email, o una llamada de teléfono corta a la otra pareja mientras estás hablando por teléfono o haciendo alguna tarea en casa.

Algunos ejemplos:

Jean se sintió insultada e ignorada cuando estaban comiendo en un restaurante y Ron envió un mensaje a su novia Julie. Además, Julie le llamaba a menudo cuando estaban viendo una película por la noche. Llegaron a un acuerdo para que Julie le pudiese llamar al trabajo tan a menudo como quisiera y él podría llamar o enviarle mensajes a ella desde el trabajo, a la hora de comer, o de camino al trabajo. Él aceptó no contactar con Julie cuando Jean y Ron estaban pasando tiempo en pareja, a no ser que fuese por alguna razón urgente, definiendo «urgente» como una enfermedad física, angustia emocional extrema o un cambio de planes repentino.

Larry estaba enfadado de que su marido Tom pasara demasiado tiempo al teléfono con su sumiso, Ken. Ken quería tener contacto a menudo con Tom, ya que su relación de dominación/sumisión incluía que Tom supervisara y diera órdenes a Ken. Llegaron al acuerdo de que llamaría a Ken una vez por la mañana durante quince minutos y una vez por la noche durante otros quince minutos, y podría enviarle emails durante el día si Ken necesitaba más instrucciones e interacción. Esto le permitió a Larry tener toda la atención de Tom la mayoría del tiempo que pasaban juntos y creó un espacio seguro para que Ken se sintiese apoyado.

La compartimentación como estrategia de supervivencia en las relaciones abiertas

Algunas personas sienten que cualquier cosa que les recuerde la otra relación de su pareja les resulta terriblemente dolorosa, y que esa intromisión estropea una cita por completo o incluso les provoca tristeza durante el resto de la semana. Verse expuestas a la otra relación en cualquier manera les hace sentir que no les quieren

ni se les respeta, como si su pareja les estuviese rechazando y demostrando que la otra pareja es más importante y deseable.

¿Te suena familiar? Eso normalmente significa que has compartimentado la otra relación de tu pareja como una estrategia de supervivencia para soportar tus celos. En otras palabras, una relación abierta es mucho más cómoda para alguna gente si pueden centrarse solamente en estar con su pareja y en cierta medida aparentar que no existe otra relación en esa situación. Colocas mentalmente la otra relación de tu pareja en un compartimento como si la pusieras en una estantería y cerrases la puerta. Esto no es lo mismo que negar que existe, ya que sabes perfectamente que tu pareja tiene otra relación. Simplemente, es más fácil para ti olvidarte de esa otra relación. Esta es una estrategia que le funciona muy bien a mucha gente para encontrarse más cómoda en una relación abierta, en caso de que corra el riesgo de cerrarse emocionalmente si tiene que tener «enfrente de sus narices» la otra relación de su pareja cuando está intentando conectar.

Las personas que compartimentan prefieren tener muy poca información sobre las otras relaciones de su pareja. Esta estrategia para enfrentarse a ese hecho funciona porque cuánto menos piensan en ello, más a salvo se sienten, y la vida continua cómodamente y con tranquilidad. Parece que depende de la personalidad y carácter y de cómo procesa la información cada cual. Cuanto más saben de las relaciones externas de su pareja, más se preocupan. Tener más información sólo les da más hechos en los que pensar, y les hace obsesionarse con imágenes incómodas de su pareja con su amante. Cuando hablamos de transparencia, no siempre es cierto que cuanta más mejor, puesto que cualquier información puede ser una intromisión. Los niveles apropiados de transparencia se discutirán en profundidad en el ejercicio 30 más adelante.

Ejercicio 23: Educando a tu pareja en la compartimentación

Paso 1: Comunica a tu pareja claramente tu necesidad de compartimentar

Si necesitas este nivel de compartimentación para sentirte a salvo y que te quieren, ayuda a tu pareja a comprender tus necesidades. Explícale que quieres que tenga con sus otras parejas el menor contacto posible mientras está contigo, y que cualquier contacto con su otra pareja debe de ser donde no puedas verlo (ni oírlo) de manera que no lo sepas.

Paso 2: Privacidad no es lo mismo que secretismo

Tu pareja puede que esté intentando ser transparente contigo cuando contacta con su otra pareja de manera abierta, en lugar de hacerlo en secreto. También es posible que simplemente no sea consciente del dolor que te está causando sin querer. Recuérdale a tu pareja que necesitas cierta privacidad respecto a sus otras relaciones, y que privacidad y secretismo son cosas diferentes. Explícale que esa compartimentación te permitirá intimar más y disfrutar plenamente del tiempo que estéis en pareja, en lugar de que te provoque estados de tristeza, ansiedad y que te distancies de ella.

Ejercicio 24: Como gestionar intromisiones sutiles

Paso 1: Identifica los síntomas de las intromisiones indirectas

Una relación externa también puede ser invasiva de maneras menos obvias. ¿Tu pareja hace alguna de estas cosas?

¿Está demasiado cansada para tener sexo porque tuvo una cita con su otra pareja y no durmió lo suficiente?

Sí ☐ No ☐

¿Parece estar distante y distraída durante su cita contigo, como si estuviera pensando en algo que está sucediendo en la otra relación?

Sí ☐ No ☐

¿Tu pareja habla demasiado de la otra relación, permitiendo que ocupe vuestro tiempo en pareja?

Sí ☐ No ☐

¿Empiezan a resultar demasiado invasivos en tu relación los conflictos de horario y la logística? ¿Parece que la otra relación se entromete en ocasiones especiales como cumpleaños, días festivos, vacaciones y planes de viaje?

Sí ☐ No ☐

Paso 2: Identifica soluciones posibles para minimizar las intromisiones

Si contestaste «sí» a alguna o todas las preguntas anteriores, éstos son algunos consejos para reducir esas intromisiones.

Pídele a tu pareja que se comprometa a pasar más tiempo juntos, incluso si eso significa que tenga que dedicar menos tiempo a trabajar u otra actividad, para prestarle más atención a la relación principal.

Si echas de menos algún tipo concreto de atención, pídeselo directamente a tu pareja. No esperes a que adivine que necesitas más cariño, más reafirmaciones verbales de su amor, más detalles románticos u otras conductas para contrarrestar tu resentimiento causado por las intromisiones de la otra relación.

Acude con tu pareja a un grupo de apoyo o a una reunión poliamorosa. Esto puede ser muy útil porque podrás hablar con más personas sobre qué les funciona en su caso y descubrir mejores maneras de solucionar esos conflictos. También podrás escuchar relatos de otras relaciones que se terminaron porque había demasiadas intromisiones.

Si tu pareja y tú no sois capaces de llegar a alguna solución por vuestra cuenta, la terapia de pareja puede ayudaros a poner los pies en la tierra sobre cuáles son unas expectativas y estándares de conducta razonables.

Unas últimas palabras sobre el polinfierno

En una relación abierta es inevitable cierta dosis de pérdida de nivel, de sensación de reemplazo y de intromisión, y es probable que eso provoque cierto conflicto. Requerirá de mucha negociación llegar a permitir al miembro de la relación con una pareja externa la suficiente libertad para perseguir esa relación, al mismo tiempo que se crea la suficiente seguridad y comodidad para el miembro de la relación que se queda en casa. Todo el mundo necesitará comprometerse para alcanzar el equilibrio ideal.

Si eres el miembro de la pareja que está sintiendo estos tres dolorosos síntomas, no esperes llegar a estar completamente a

gusto. A la mayoría de la gente no nos parece realista enfrentarnos a las otras relaciones de nuestra pareja sin una cierta dosis de sentimientos dolorosos y ansiedad. No lo empeores machacándote a ti o a tu pareja por los roces y sufrimiento que ocurrirán de manera natural. Con el tiempo es probable que se haga mucho más fácil, según te vayas haciendo más resiliente y sientas más seguridad, y según tu pareja vaya aprendiendo a evitar tocarte tus «puntos débiles».

14. Habilidades de comunicación para personas en relaciones abiertas

Además de que una excelente capacidad de comunicación sea un prerrequisito para cualquier relación feliz y saludable, esto es todavía más cierto en las relaciones abiertas. Las parejas monógamas se las apañan a menudo con suposiciones basadas en el viejo modelo del matrimonio heterosexual tradicional. Las personas en relaciones abiertas no podemos contar con que algún miembro de la relación o todos ellos tengan las mismas reglas en mente a no ser que comuniquemos claramente nuestras necesidades y expectativas y que lleguemos a acuerdos explícitos sobre la relación.

Ejercicio 25: Pasos básicos para una comunicación exitosa

En mi experiencia, éstas son las cosas más importantes que hay que recordar para comunicarte con tu(s) pareja(s) y resolver los dilemas poliamorosos.

Paso 1: Hazlo lo más sencillo posible

Todas las técnicas de comunicación deben de ser lo suficientemente sencillas para que tus parejas y tú las podáis utilizar durante un conflicto, cuando las emociones están encendidas y nadie está en su mejor momento. Cuando una persona o más están enfadadas, heridas o asustadas, es probable que todas las técnicas de comunicación que sean complicadas terminen en la basura. Para que sea útil, cualquier técnica debe ser lo suficientemente sencilla como para poder ser recordada y puesta en práctica cuando tu(s) pareja(s) o tú estáis en vuestro peor momento.

Paso 2: Evita las barreras que te impiden una escucha activa

Cada día veo a parejas en mi consulta que se han metido en muchos problemas porque, en realidad, no se están escuchando mutuamente. Esto es a menudo más cierto en las relaciones a largo plazo, puesto que hay una tendencia desafortunada a pensar que conocemos a nuestras parejas tan bien que ya no hace falta escucharlas.

Atiende al lenguaje corporal de tu pareja, su tono de voz y otras señales de comunicación no verbal. Esto es especialmente

importante en las relaciones abiertas, donde una pareja puede sentirse presionada para aceptar algo que le está pidiendo su pareja, como querer pasar el fin de semana o tener sexo sin protección con otra de sus relaciones. En estas situaciones, un miembro de la relación puede decir que sí pero todas sus señales no verbales estar diciendo no, y es indispensable «escuchar» esa comunicación no verbal y ocuparse de manera directa de las dudas de tu pareja. Normalmente, esto supone o bien sugerir un acuerdo o acordar posponer esa propuesta hasta que tu pareja pueda verbalizar sus sentimientos y resolver el problema para se sienta más segura. Muchas parejas han provocado un drama y dolor inmenso al ignorar todas las señales no verbales de que algo no estaba yendo bien, aunque su pareja ostensiblemente mostraba estar de acuerdo. Recuerda que a menudo la gente «vota con los pies», independientemente de lo que dicen con sus bocas.

Además de las palabras y el lenguaje corporal de tu pareja, presta especial atención a qué hace realmente después de haber acordado algo. A menudo su conducta revelará sus sentimientos reales, especialmente si han aceptado algo bajo presión, pero no están a gusto con ello.

Unos pocos ejemplos:

Tu pareja te dice que sí a tu petición de comenzar una relación externa, pero a continuación veta a esta nueva pareja por alguna razón sospechosa, pone reglas que son tan poco razonables que tu pareja potencial pierde interés, o manipula los planes de tal manera que hace imposible que puedas tener una cita con nadie.

Tu pareja acepta que puedas pasar más tiempo con tu otra pareja, pero luego está de mal humor cuando vuelves a casa para estar con ella, o sabotea el tiempo que pasas con tu otra pareja llamándote a menudo durante la cita o provocando una pelea justo antes de que te vayas a una cita.

Puedes ahorrarle un montón de disgustos a todo el mundo prestando mucha atención a las palabras, a la comunicación no verbal y a las conductas de tu pareja, para gestionarlo

inmediatamente.

Paso 3: Averigua qué es lo que quieres y necesitas, y comunícaselo claramente a tu pareja

Saber cuáles son tus necesidades puede suponer todo un reto. Averiguar qué necesitamos en una relación abierta es un proceso continuo. A menudo prueba y error son la única manera de descubrir cuáles son los límites y reglas que podemos necesitar.

Puede que pienses que no tienes problema en dar tu consentimiento a tu pareja si te dice que quiere buscar sexo y romance con otra persona. Pero, una vez que realmente sale a por su primera cita, puede que experimentes pánico, desesperación o ira. Te puede llevar un tiempo encontrar qué es en concreto lo que te angustia de esta situación y qué te haría sentir seguridad y ser querido. Puede que esa persona en particular te provoque celos por alguna razón, o puede que estés teniendo dificultades a causa de otras fuentes de estrés en tu vida, o puede que ya estés en una situación suficientemente conflictiva en la relación y no quieras sufrir estrés adicional con esta nueva pareja en este momento.

Responsabilízate de tus propias necesidades. Una vez que eres capaz de discernir qué quieres, de manera directa pero amable expresa esas necesidades a tu pareja, admitiendo que diste tu consentimiento pero que te has encontrado con que necesitas un cambio en el acuerdo, ya que el actual está causándote más dolor del que puedes aguantar en este momento.

Compadécete de ti y de tu pareja. Según atravesáis este proceso estresante e impredecible, cada cambio creará alguna incomodidad y dolor a todo el mundo, ¡así que sed tolerantes con vuestros propios errores! En mi experiencia, ésta es una de las partes más difíciles de la negociación en una relación abierta, porque es un reto considerable para cada persona desarrollar sus propias pautas para poder moverse por esta tierras desconocidas, y aún más complicado para cada

miembro de la pareja ajustarse y acomodarse a esas pautas.

Los acuerdos en las relaciones a veces cambian. Mucha gente quiere tener un acuerdo esculpido en piedra, y que no cambie nunca. Esto no es realista para la mayoría de las relaciones abiertas: nuestras necesidades y tolerancia pueden cambiar, y puede que necesitemos modificar esas pautas con el tiempo. Esto puede causar resentimiento y decepción por el camino a todo el mundo, especialmente si un miembro de la pareja acepta algo y más tarde no es capaz de manejarlo. Para el miembro de la pareja con una relación externa esto puede dar la sensación de «ir marcha atrás», porque tú estás pidiendo más tiempo y más libertad para continuar con esa relación externa, mientras que tu relación principal te puede estar pidiendo que renuncies a algunas de las cosas que ya se habían aceptado, porque no es capaz de tolerar tanto como pensaba al principio.

Unos pocos ejemplos:

José aceptó que su pareja principal, Peter, tuviese sexo con un novio anterior, Gregg, quien estaría en la ciudad durante una semana en un viaje de negocios. Llegaron al acuerdo de que Peter y Gregg podrían pasar tres noches juntos, ya que Gregg sólo iba a estar en la ciudad durante un breve período de tiempo. Después de la primera noche, José estaba muy angustiado y le pidió a Peter que volviese a casa. Peter se enfadó porque José «no había respetado el acuerdo», pero fueron capaces de llegar a un nuevo acuerdo en el que Peter podía estar dos noches con Gregg en lugar de tres.

A Joan le parecía bien que Bill tuviese sexo y pasara la noche con Robin. Bill tuvo dos citas con Robin, pero Joan experimentó unos celos intensos y no pudo dormir. Ella le pidió a Bill que continuase con la relación pero que no se quedase a dormir hasta que ella pudiese controlar su ansiedad. Tanto Bill como Robin sintieron que no era justo romper el acuerdo, pero tras unas pocas citas, Joan se sintió lo suficientemente cómoda para que Bill pasara la noche de nuevo con Robin.

Yasmin y Lenny abrieron su matrimonio, y llegaron al acuerdo

de tener sexo sólo de manera informal con sus nuevas parejas. De todos modos, Yasmin encontró este acuerdo muy insatisfactorio ya que quería desarrollar una segunda relación con otra persona. Lenny la acusó de mentir y manipularle prometiendo que sólo tendría relaciones sexuales. Yasmin le explicó que ella pensaba que sería suficiente, pero que descubrió que necesitaba cierta conexión emocional para disfrutar del sexo.

Dos pasos clave para comunicar tus necesidades a tu pareja

Si no lo tienes claro, asegúrate de cubrir estos dos elementos cuando necesites renegociar un acuerdo:

Reconoce que te has equivocado al valorar qué es lo que quieres o qué eres capaz de manejar.

Di la verdad sobre tus necesidades, aunque sepas que tu pareja no va a estar contenta con lo que le estás pidiendo.

¡No caigas en la tentación de decir a tu pareja lo que quiere oír! Es mejor que cuentes honestamente tus sentimientos y pidas lo que necesitas lo más claramente posible, y que tengas una disposición a comprometerte, en lugar de aceptar algo que sabes que no va a funcionar. El truco está en saber qué es lo que más te importa y atenerte a eso, al mismo tiempo que intentas imaginar hasta dónde eres capaz de ceder y tolerar algo que es incómodo pero no imposible.

Ejercicio 26: «¿Qué harás tú por mí?»

Cuando te enfrentes a una decisión complicada relativa a los límites en el poliamor, hazte estas tres preguntas (escribe las respuestas):

¿Cuál sería mi situación ideal en este caso?

¿Qué sería difícil y doloroso, pero posiblemente manejable con una cierta dosis de trabajo por mi parte y apoyo de mi pareja y otras fuentes?

¿Qué me haría realmente infeliz y sería realmente imposible de aceptar en esta situación?

No tengas miedo de decir «no» a cualquier pauta o límite de la relación que no supere la tercera pregunta. Puede que sientas mucha presión de tu pareja o de la pareja de tu pareja para que te comprometas o aceptes algo que desean con ganas, y mucha gente intenta «ser buena gente», «ser más flexible», «superar retos para su crecimiento personal». De todos modos, si aceptas algo que te hace sentir una profunda inseguridad, maltrato o que no te quieren, te hará más mal que bien.

Si no tienes claro si una petición en concreto es algo que serías

capaz de tolerar, negocia un plan alternativo, de manera que tengas alguna manera de reabrir la discusión si compruebas que es demasiado difícil. Por ejemplo, puedes aceptar una serie de conductas con la advertencia de que si alguna de ellas resulta demasiado dolorosa, podrás vetar una de esas prácticas por el momento. De nuevo, una comunicación clara y honesta es fundamental para expresar qué está funcionando y qué es demasiado complicado.

Técnicas de comunicación avanzadas para personas en relaciones abiertas

Las dos técnicas básicas de comunicación explicadas anteriormente pueden ser extremadamente útiles para comunicarte con tu pareja sobre vuestros sentimientos y necesidades en una relación abierta. Sé paciente con tu pareja y contigo mientras practicáis y practicáis una buena comunicación: requiere tiempo y esfuerzo. Darle a tu pareja el beneficio de la duda y asumir que tiene una intención positiva puede contribuir a crear confianza y haceros sentir que os apoyáis.

Una vez que ya confiéis más en vuestra habilidad para comunicaros al hablar sobre vuestra relación, ya podréis usar las técnicas avanzadas de comunicación. Aunque estas tres técnicas no son complicadas, pueden ser sorprendentemente difíciles porque la mayoría de nosotros no tiene la costumbre de pensar y hablar sobre esos temas. Requiere volverse vulnerable y arriesgarse emocionalmente, pero el esfuerzo vale la pena. Podéis aumentar las probabilidades de éxito haciendo estos ejercicios cuando la relación parezca más estable y pidiéndole a tu pareja que se comprometa a hacerlos contigo.

Ejercicio 27: ¡Di la verdad!

Puede que te preguntes por qué decir la verdad es una técnica avanzada. El hecho es que la mayoría de la gente no tiene experiencia contándole a su pareja la verdad sobre sus otras relaciones sexuales y románticas. La mayoría de la gente encuentra extremadamente difícil contarle a su pareja que sienten atracción por otra persona o que están involucrándose sexual o románticamente con otra persona. Un nivel adecuado de transparencia es fundamental, de manera que tu pareja sepa qué está pasando y cómo le va a afectar. Y cada persona tiene una constelación diferente de necesidades de privacidad e información. Crear el equilibro correcto entre permitir que cada persona y cada relación tenga cierta privacidad al mismo tiempo que se le da a todos los miembros de la relación la información suficiente para sentirse seguros e informados puede ser complicado.

Paso 1: ¡No le mientas!

Aunque esto pueda parecer ridículamente obvio, casi todo el mundo que está en una relación abierta ha mentido a su pareja en una o más ocasiones.

¿Por qué miente la gente, a pesar de sus mejores intenciones? Nunca nos han enseñado cómo se habla con la pareja de otra relación que estamos teniendo simultáneamente, y nos parece tan poco lógico que lo primero que nos sale es mentir. No tenemos referentes para esa conducta; el único modelo que vemos es el «engaño» y mentir sobre el tema. Nos resulta casi imposible imaginarnos hablándole a nuestra pareja sobre una relación sexual con otra persona y que responda positivamente.

Paso 2: La práctica hará más fácil contar la verdad

Puede ser útil practicar esta habilidad en una situación que no esté cargada emocionalmente, cuando no hay una relación externa. Algunas parejas la practican contándose mutuamente qué personas desconocidas encuentran atractivas, como gente de la calle o estrellas de cine, sólo para acostumbrarse a hablar sobre este tema. Otras practican hablando sobre el romanticismo, la atracción y el sexo en relaciones pasadas, puesto que puede ser menos amenazante para tu pareja oírnos hablar de relaciones que ya pertenecen al pasado.

Paso 3: Consejos para evitar una «avería» en la honestidad cuando se está bajo presión

Cuando tu pareja siente ansiedad o celos, puede que te haga una pregunta que no quieres responder, o pedirte información que preferirías que fuese privada. En esos momentos, surge una tentación muy fuerte de mentir para apaciguar a tu pareja o calmar su dolor. Las tres maneras más honestas de ocuparse de la situación son:

1. Habla de manera clara, neutral y directa: «Entiendo tu deseo de saber más, pero no me siento a gusto desvelando eso» o «yo quiero que tengas toda la información posible, pero mi otra pareja preferiría que no compartiese esa información contigo».

2. Pregúntale a tu pareja por qué quiere esa información. Intenta saber si puede identificar qué espera conseguir al saber más y cómo le va a ayudar tener esa información. Esta pregunta normalmente lleva a una conversación más fructífera sobre las necesidades de tu pareja y sus motivos para pedir más transparencia. Por lo general, encontrarás que hay otras vías para darle seguridad sin compartir esa información en concreto.

3. Intenta dar respuesta a la preocupación que hay detrás de ese deseo en lugar de a las preguntas superficiales. En la mayoría de los

casos, si alguien exige un montón de información detallada, lo que quieren saber en realidad es: «¿Es esa otra relación una amenaza para la estabilidad o supervivencia de mi relación? ¿Corro peligro de que se me desplace o reemplace por otra persona?». Si puedes contestar honestamente a esa pregunta y darle la seguridad a tu pareja de que está a salvo y es querida, su constante necesidad de información es probable que se calme. A menudo una pareja celosa o insegura hará muchas preguntas y deseará un montón de datos de cualquier relación externa de manera que pueda reconstruir una imagen lo más completa posible para ver si la relación externa está socavando la relación principal. Si eres capaz de responder a esos miedos primarios al abandono y la escasez, el resto de las preguntas se volverán irrelevantes.

Paso 4: Qué hacer si metes la pata y mientes

Si una pregunta te pilla por sorpresa y reaccionas diciendo cosas que no son verdad, ¡no te asustes! Mucha gente lo ha hecho cuando se sentían a la defensiva o simplemente no sabían cómo manejar las demandas de su pareja. Tan pronto como te des cuenta de que has dicho alguna medio-verdad o alguna mentira, o después, tan pronto como seas capaz de reunir el suficiente valor, dile a tu pareja que has cometido un error y que necesitas corregirlo. Eso requiere mucha integridad, pero vale la pena tener que hacer frente al dolor y el enfado de tu pareja. Causarás mucho más daño si lo dejas estar (y pagarás un precio mucho más alto por ello más tarde) que si corriges ahora el error.

Paso 5: Más comunicación normalmente es mejor que menos comunicación

Es mejor equivocarse dando demasiada información en lugar de demasiada poca, ya que las relaciones abiertas son complejas, hay

muchos asuntos que resolver y puede que se tengan que equilibrar las necesidades de varias personas. Pero no te dediques a gestionar tu relación hasta la extenuación. ¡Ten cuidado de no pasar todas tus citas teniendo discusiones acaloradas sobre vuestra relación! Algunas personas poliamorosas se convierten en «reinas de la gestión» y se pasan tanto tiempo hablando de la relación que se quedan sin tiempo para realmente experimentar y disfrutar la relación.

Ejercicio 28: ¡Aprende a metacomunicarte!

El filósofo Gregory Bateson acuñó el término «metacomunicar» en la década de los setenta para describir el hecho de «comunicar sobre la comunicación». A menudo, la gente tiene objetivos diferentes cuando se comunica. Este concepto es especialmente útil en las relaciones abiertas. Si comunicas el objetivo de tu comunicación antes de empezar a hablar del asunto en sí mismo, esto le da a tu pareja una idea de qué intentas conseguir con esta discusión, aumentado mucho la probabilidad de que os comuniquéis con éxito.

En los años que he estado trabajando con clientes, he visto que cuando alguien se comunica con su pareja está intentando conseguir uno de estos cinco objetivos:

1. Hablar simplemente para conectar
2. Pedir apoyo o cariño
3. Contar una historia o transmitir información
4. Tomar una decisión a medias
5. Resolver un problema a medias

Paso 1: Pregúntate cuál es el objetivo de esta comunicación

Piensa en algo que quieres comunicarle a tu pareja y piensa qué esperas conseguir transmitiendo esa comunicación. Dile cuál de esos cinco objetivos estás intentando alcanzar con tu comunicación y dile que te confirme que entiende cuál es el objetivo. Empieza a hablar con tu pareja como lo harías normalmente sobre ese asunto.

Puede que te sorprenda cuánto más va a comprender tu pareja lo que estás intentando decirle, y lo mucho más probable que es que te responda con el resultado que tú deseas.

Paso 2: Sé consciente de la influencia de los roles de género aprendidos en tu manera de comunicarte

Debido a nuestro aprendizaje de roles de género, a menudo hombres y mujeres se comunican con diferentes objetivos. En las parejas heterosexuales, la mujer a menudo se comunica para conectar con su pareja, pedirle apoyo o transmitir información, mientras que el hombre responde con el objetivo de tomar decisiones o resolver un problema y, por lo tanto, no se consigue ningún objetivo. Esta dinámica existe por regla general en las parejas homosexuales, pero, normalmente, no de una manera tan pronunciada, puesto que ambos miembros de la pareja han sido socializados para comunicarse de maneras similares.

Unos cuantos ejemplos de diferentes objetivos en la comunicación:

Cathy volvió a casa desde el trabajo hablando sobre una interacción desagradable con su jefe, deseando cariño y apoyo de Joseph. Joseph lo interpretó como un problema que resolver, haciendo numerosas sugerencias sobre cómo podía haber manejado la situación con su jefe de una manera diferente para provocar un resultado más positivo. Cathy se sintió minusvalorada, criticada y a la defensiva, y Joseph se sintió desconcertado y herido porque su razonable consejo y sus intentos de ayudar estaban siendo rechazados.

Jesse le contó a Keira que no se sentía satisfecho con su trabajo, esperando que ella diese su punto de vista sobre si debía dejar el trabajo. Él quería que ella le ayudase a valorar los diversos factores de esta decisión, pero en lugar de eso, ella le elogió por trabajar tan

duro y por su profesionalidad y le dijo cuánto le valoraba. Él se sintió frustrado porque ella había desviado la cuestión de su objetivo de tomar una decisión, pero ella se sintió herida porque él rechazó su apoyo.

Y ahora un ejemplo fructífero:

Benjamin decidió metacomunicarse con su pareja Molly. Comenzó diciendo: «Me gustaría que me ayudases a tomar una decisión sobre mi pareja Jim, pero también quiero expresar mis sentimientos y sentirme comprendido. Y quiero oír cuáles son tus sentimientos y ocuparme de cualquier preocupación que puedas tener». Molly respondió que intentaría escuchar y dar una respuesta sincera. Benjamin continuó: «Jim querría dejar de usar condones y que tuviésemos un pacto de fluidos. Significaría mucho para él y le permitiría sentir más intimidad conmigo. Él siente que estoy desconfiando de él y que lo percibo como portador de enfermedades. No tiene más amantes en este momento y, recientemente, ha vuelto a hacerse los test y han dado negativo en todas las its. Tengo sentimientos encontrados al respecto, pero como Jim y yo hemos sido amantes durante años, parece una petición razonable». Molly contestó: «Puedo entender por qué Jim y tú queréis esto, por qué él siente que no se le está tratando de una manera justa. Yo también tengo mis temores respecto al riesgo de vih, y desconozco el historial de Jim». Benjamin contestó: «No creo que nos pusiera a ti o a mí en peligro, confío en que Jim me lo contaría si se acostara con nuevos amantes, y entonces lo reconsideraríamos». Molly le contestó: «No estoy segura de estar preparada para tomar esta decisión. A modo de compromiso, ¿podríamos dejar este asunto en un segundo plano durante un mes y vemos cómo nos sentimos después de ese tiempo?». Benjamin sugirió: «Esperemos para tomar una decisión, volvamos a hablarlo dentro de un par de semanas cuando hayamos tenido tiempo para pensarlo un poco más». Como Benjamin comenzó la conversación exponiendo claramente los objetivos de su comunicación, fue mucho más fácil para él y para Molly escucharse mutuamente y trabajar para alcanzar a una solución mutuamente satisfactoria.

Ejercicio 29: Aclara si tu comunicación es una petición de apoyo o de acción

El problema de comunicación más común en las relaciones poliamorosas es un nivel inapropiado de transparencia, sea por dar demasiada información o por no dar la suficiente. El segundo más común son los mensajes contradictorios sobre lo que alguien está pidiendo.

Esto es lo que suele pasar: algo de la otra relación de tu pareja te está doliendo. Expresas tus sentimientos y tu pareja malinterpreta el objetivo de esa comunicación. A partir de ese momento la comunicación se rompe, con ninguna de las dos partes sintiéndose escuchada o respetada.

El quid de la confusión es: ¿quieres simplemente expresar tus sentimientos y recibir apoyo y reconocimiento por hacer algo que es muy difícil o estás pidiéndole a tu pareja que cambie su conducta o un cambio en el acuerdo de la relación?

Paso 1: Evita los mensajes contradictorios aclarando el objetivo de tu petición

Antes de tener una discusión sobre lo que te preocupa, piensa sobre qué es lo que estás pidiendo. Aclara tu objetivo prioritario: ¿Estás…

1. … expresando tus sentimientos y deseando recibir apoyo y empatía?

2. … pidiendo un cambio de conducta o en el acuerdo de tu relación?

Puede ser complicado saber con seguridad qué estás sintiendo en ese momento, pero inténtalo todo lo que puedas para decidir si tienes una necesidad más urgente de reafirmación, de apoyo y reconocimiento o de que tu pareja te prometa que se va a comportar de manera diferente en el futuro.

Paso 2: Identifica qué es lo que más necesitas en este momento

Si te das cuenta de que tu necesidad principal es de amor y apoyo, intenta señalar con precisión lo que quieres que te dé tu pareja: ¿cariño, palabras tiernas, que te cuiden con un masaje de espalda o salir a desayunar, que te halaguen o te den las gracias por tus esfuerzos para manejar esta situación tan difícil?

Si has visto claro que tu petición se refiere a una acción, trata de identificar qué es lo que no está funcionando en este momento en tu relación abierta y qué cambio deseas ver. Por ejemplo, puedes comenzar expresando tus sentimientos: «¡Te echo tanto de menos en casa y siento que me descuidas y abandonas cuando estás en la casa de tu novia!». Después es fundamental añadir: «Creo que quizá deberíamos cambiar nuestro acuerdo de que pasaras dos noches a la semana con ella a un día a la semana» o «necesito que pases más tiempo de calidad conmigo también, así que comprometámonos a tener una cita especial tú y yo la noche de los viernes». De esta manera tu pareja recibe un mensaje claro de que no sólo necesitas empatía y un apoyo activo, sino que hay una petición específica para llevar a cabo una acción. Entonces es cuando tu pareja puede pensar sobre tu petición y resolverla conversando y negociando.

Un ejemplo:

Melissa y John son una pareja bisexual con una relación a largo plazo. John también tiene una relación con Ricardo. El acuerdo entre John y Melissa es que John puede pasar dos noches a la semana con Ricardo. John negocia con Melissa pasar el fin de

semana con Ricardo por primera vez. Ella acepta, intentando ceder porque sabe lo importante que es para ellos. Cuando John vuelve a casa el lunes por la mañana después de un maravilloso fin de semana con Ricardo, Melissa se echa a llorar, diciéndole lo sola y triste que estuvo y que no pudo dormir. John responde: «¡Pero tú me dijiste que estabas de acuerdo, y ahora te quejas! Pero, bueno, ¡ya que te has puesto como loca, no volveré a pasar un fin de semana con él!».

Ella intenta explicar que sólo quiere apoyo y algún agradecimiento por haber hecho algo realmente duro para ella, pero John piensa que ella quiere cambiar el acuerdo de nuevo a «nunca en fin de semana con Ricardo». John finalmente lo entiende cuando ella repite claramente: «Quiero que sigas pasando un fin de semana al mes con Ricardo. Sólo quiero que me apoyes y reconozcas el mérito por mis esfuerzos porque esto es realmente duro para mí».

15. Transparencia sobre otras relaciones: ¿Cuánto quieres saber realmente sobre las otras relaciones de tu pareja?

Uno de los problemas más comunes en las relaciones abiertas es dar demasiada información o no dar la suficiente sobre las relaciones externas.

Los problemas respecto a la transparencia sobre otras relaciones son un reto muy complicado en las relaciones abiertas. Hay varios pasos necesarios para gestionar la transparencia y cada paso está plagado de peligros. Es muy difícil para cada persona ver claramente cuánto quiere saber realmente de las otras relaciones de su pareja. Incluso cuando alguien sabe cuál es el nivel de transparencia ideal, su pareja puede que no esté dispuesta a dársela. Y puede que te encuentres a gusto con un determinado nivel de transparencia en una situación, pero sientas que necesitas mucha más (o mucha menos) información en relación a otra de sus parejas, debido a la complicada constelación de sentimientos y miedos diferentes en relaciones concretas. Mi mejor consejo es ir despacio y con cuidado, y no dudar a la hora de modificar vuestros acuerdos si es necesario.

Ejercicio 30: ¿Qué tipo de persona poliamorosa eres?

Mi experiencia es que hay dos tipos de personas poliamorosas cuando se está hablando sobre cuánta transparencia se desea: aquellos que quieren toda la información posible, que quieren saberlo todo de las otras parejas de su pareja y de todo lo que está sucediendo en esas relaciones, y aquellos que quieren poca información sobre las relaciones externas.

Paso 1: ¿Quieres saberlo todo?

Para mucha gente inmersa dentro de relaciones abiertas, saber es poder, y tener más información la hace sentirse más segura. La falta de información hace que esas personas se sientan vulnerables, indefensas y sin control. Cuanto más saben de las otras relaciones de su pareja, más seguras se sienten. Esto las reafirma porque saben dónde están en relación a su pareja y de qué manera su relación encaja en el contexto completo. Se sienten menos ansiosas respecto a las posibles sorpresas o cambios de rumbo si siguen de cerca qué está pasando con las otras relaciones, y cómo las afecta a ellas. A veces, tienen tanto miedo a que les falte información importante que tienen la tentación de leer los emails de su pareja, de entrar en su móvil para saber a quién está llamando y con cuánta frecuencia, y leer sus mensajes de texto. Aunque esto puede calmar temporalmente su ansiedad, se trata de una invasión de la privacidad inaceptable y normalmente daña la relación al perderse la confianza.

Paso 2: Aclara el objetivo de la transparencia

Si esta descripción te recuerda a ti, puedes ayudar a tu pareja, y también ayudarte ti mismo, aclarando tu objetivo. Este fenómeno se discute en el ejercicio 28. Normalmente, tiene mucho más sentido

que expreses lo que en realidad te preocupa en lugar de hacer un montón de preguntas superficiales.

Por lo general, una demanda de información detallada significa en realidad que quieres saber: «¿Corro el peligro de que se me desplace o reemplace por otra persona?» Si quieres la promesa tranquilizadora de que tu relación es segura y que te quieren, pídelo directamente. Esto te puede liberar de la necesidad constante de obtener más datos e información.

Paso 3: ¿Qué sucede si no quieres saberlo todo?

Algunos miembros de una pareja, por otro lado, prefieren saber muy poco sobre las otras relaciones de su pareja. En el ejercicio 24 explico que algunas personas «compartimentan» evitando conscientemente cualquier exposición a las otras relaciones de su pareja, ya que esa estrategia las ayuda a gestionar sus celos. Tener más información sobre otra relación tan sólo inunda su mente con dolorosas imágenes de su pareja con su otra pareja. Oír más sobre la relación sólo les convence de que tiene que ser algo realmente serio puesto que hablan tanto de ello, y cada vez que lo mencionan, temen que vayan a dejar la relación con ellas.

¿Esto te recuerda a ti? Cuanto menos piensas sobre lo que tu pareja puede estar haciendo con otra persona, más seguridad sientes, y la vida continua más suave y cómodamente. Trabajas compartimentando sus otras relaciones y concentrándote en tu relación y tu actividad diaria.

Paso 4: Educa a tu pareja sobre tu manera de gestionarlo

Puede que tengas que explicarle a tu pareja que, cuando se trata de transparencia, por lo menos en tu caso, cuanta menos, mejor. Puede que piense que es sano hablar de sus otras relaciones a

menudo y puede que cuente demasiado, pero eso sólo va a empeorar la situación. Esto no quiere decir que tu pareja deba mentirte o no desvelar cambios importantes en la situación de una relación externa o el desarrollo de una nueva relación sexual. Pero debe ser prudente respecto a cuánto contar de otras relaciones externas y cuántos detalles dar. Aunque la transparencia es una cualidad apreciada en las relaciones abiertas, tu pareja debe respetar tu conjunto particular de necesidades respecto a los niveles de transparencia.

Paso 5: Cuando es apropiado utilizar un doble rasero de transparencia

Las personas poliamorosas parecen caer en dos categorías respecto a sus necesidades de transparencia, por sus estrategias opuestas para hacer frente a información que puede ser potencialmente dolorosa. Muchas parejas se encuentran con que una persona en la pareja quiere un alto nivel de transparencia y que el otro miembro de la pareja compartimenta y quiere saber lo mínimo. En estos casos, no hay problema en tener un doble rasero de transparencia. Uno de los miembros de la pareja le da al otro toda la información posible sobre las relaciones externas, porque eso es lo que le hace sentirse a gusto, y el otro le responderá dándole a su pareja muy poca información, porque no quiere saber demasiado. Éste es un punto donde la «regla de oro» no funciona. «Trata a tu prójimo como quieres que te traten a ti» es generalmente una buena idea, pero cuando se trata de transparencia, la mejor regla sería: «Hazle a tu prójimo lo que realmente quiere y te ha pedido».

Ejercicio 31: ¿Cómo saber qué quieres saber?

Por mucho que lo intenten, muchas personas se equivocan a la hora de valorar cuánto necesitan saber. Exigen un montón de información, pero lo que escuchan les resulta tan doloroso que desearían no haber preguntado. Esto hace que su pareja se vuelva reacia a contar demasiado la próxima vez, por miedo a que se repita la misma situación.

Paso 1: Piénsate bien qué información pides

Cuando tienes la urgencia de hacerle preguntas a tu pareja sobre sus otras parejas, detente un momento y piensa cómo te hará sentir su respuesta. Una buena regla de oro es probar a pedir menos información de la que crees que necesitas. Intenta recordar cómo te sentiste en el pasado cuándo recibiste una información similar.

Algunos ejemplos:

Fern cometió el error de preguntarle a su esposa Maddy si su nueva amante era buena en la cama. La discusión desveló que su nueva novia tenía algunas habilidades sexuales particulares. Fern se sintió devastada y se volvió muy insegura respecto a lo deseable que era.

Colin le preguntó a su esposa qué le gustaba más de su nuevo novio. Alice le contestó que era muy culto y que tenían interesantes charlas sobre política. Colin terminó convencido de que Alice pensaba que él era idiota y aburrido.

A menudo es complicado saber qué información será útil y cuál

va a exacerbar los celos. Como cuando una mujer le dijo a su marido: «Si tu nueva novia te hace mamadas mejor que yo, me alegro por ti, pero por favor, no me lo cuentes, porque sólo me va a hacer sentir insegura. Y si ella es rica o famosa, por favor, guárdatelo, porque sólo me hace sentir que no soy suficiente».

Para algunas personas, cualquier cantidad de información es demasiada información y sólo va a evocar en su mente imágenes perturbadoras de su pareja con otra persona, convenciéndolas de que no están a la altura cuando se las compara con esa nueva persona. Para otras, que su pareja se lo cuente es percibido como algo íntimo y es una experiencia que estrecha sus lazos. Puede incluso crear el «efecto del desbordamiento sexual», porque hablar de sus otras relaciones puede ser sexualmente excitante.

Paso 2: ¿Qué es fundamental para ti respecto a la transparencia?

Como el asunto de la transparencia es tan complejo y tiene semejante potencial para provocar crisis y dramas, te animo a que hagas tu propia lista de qué información necesitas, y cuándo necesitas saberla, de manera que puedas comunicarlo de manera clara a tus parejas y negociar un acuerdo mutuamente satisfactorio.

Para la mayoría de la gente, éstas son las cuatro categorías principales de lo que necesita saber:

1. ¿Has estado en alguna situación de carácter sexual con esa persona o tienes intención de estarlo?

El término «situación de carácter sexual» puede ser más claro que «¿Tuviste sexo con ella?». Hay muchas definiciones de «sexo» y se pueden dar muchos malentendidos sobre si alguien ha tenido sexo con una tercera persona. El expresidente Bill Clinton dijo «No he tenido sexo con esa mujer» porque había recibido una felación

hasta el orgasmo pero no hubo penetración vaginal. He oído frases semejantes diciendo que «sólo estábamos jugando», o «sólo fue sexo oral» o «nos estábamos besando» o «ella sólo me masturbó». La pareja se siente engañada y traicionada. Esa es la razón por la que sugiero usar el término «situación de carácter sexual», que incluye cualquier cosa que se pueda definir como actividad sexual. Hacer esa pregunta a tu pareja significa: «¿Has hecho cualquier cosa física con esa persona que no harías con una de tus amistades?». Eso incluye besarse, tocar cualquier parte del cuerpo que pueda interpretarse como sexual (pechos, nalgas, clítoris, vagina, pene, ano), acariciarse mientras se besan, desnudarse, usar juguetes sexuales, practicar sexo oral, tocarse los genitales, masturbarse mutuamente y la penetración vaginal o anal.

2. ¿Es una relación romántica o sexual que va a continuar o ya se ha terminado?

La mayoría de la gente quiere saberlo incluso si ha sido algo informal, una experiencia sexual una sola vez con alguien que no se volverá a ver, mientras que otras personas sólo quieren saber si se puede convertir en una relación que va a continuar. Obviamente, si se ha terminado, puede ser mucho más fácil aceptarlo y seguir adelante. Piensa con detenimiento sobre cómo te sentirías si tu pareja no te cuenta una relación de una noche o una breve aventura mientras estaba de viaje, o si que te lo cuente te va a causar un dolor innecesario.

3. Si va a continuar, ¿qué importancia tiene esa nueva relación?

Ésta es una de las cosas más importantes que necesita saber la mayoría de la gente: ¿Cuál es la naturaleza de esta nueva relación y qué papel va a tener esta nueva persona en la vida de tu pareja? ¿Es alguien con quien tener sexo de manera ocasional o para prácticas concretas? ¿Es una «amistad con derecho a roce»? ¿Es una relación secundaria? ¿Se está convirtiendo en una relación seria, o incluso, en una potencial relación principal?

4. ¿Cómo me va a afectar a mí?

Como es natural, la mayoría de la gente quiere saber si esa nueva relación, sea informal o seria, va a afectar a sus vidas. ¿Va a significar que tu pareja tendrá menos tiempo para estar contigo, recibirás menos atención o menos sexo, o sólo hará más complicado organizar una cita porque hay que tener en cuenta los planes de otra persona? ¿Esta nueva persona tiene alguna infección de transmisión sexual que supone que tengas que cambiar tus prácticas sexuales con tu pareja? ¿Ha cambiado esta nueva relación lo que tu pareja siente por ti, o ha alterado tu papel en su vida? A menudo es difícil contestar al principio estas preguntas de manera precisa, porque es demasiado pronto para saberlo. Lo razonable es esperar a que tu pareja te vaya informando de nuevos cambios, puesto que es probable que te afecten.

Tener sexo, o la intención de tenerlo, es la línea roja a partir de la cual la mayoría de la gente realmente necesita cierta transparencia. Alguna gente ha preguntado: «¿Por qué mi pareja tiene que saber que he tenido sexo con otra persona?». La razón es que es una novedad importante. Algo importante y diferente está sucediendo en la vida de su pareja que le puede afectar. La mayoría de la gente quiere saberlo incluso si es una experiencia que no se va a volver a repetir.

Paso 3: ¿Cuándo quieres saberlo?

Otro asunto conflictivo es, no sólo cuánto quieres saber, sino, cuándo quieres saberlo. ¿Cuándo quieres que tu pareja te cuente sobre esa nueva persona en su vida?

a) ¿Antes de que haya tenido relaciones sexuales con esa persona?

b) ¿Cuando empieza a coquetear con una nueva pareja

potencial, cuando flirtean por primera vez, cuando se intercambian sus números de teléfono o cuando se envíen emails?

c) ¿Cuándo sienta atracción por primera vez hacia otra persona pero antes de pedirle una cita o revelarle su interés en ella?

d) ¿Justo antes de su primera cita?

e) ¿Después de la primera cita?

f) ¿Después de que haya tenido sexo con esa nueva persona?

g) ¿Cuando decida tener una relación con ella?

No hay una respuesta correcta o equivocada a estas preguntas, puesto que cada persona estará cómoda con unos parámetros diferentes. Y dentro de una pareja, cada miembro de la misma puede tener necesidades diferentes, por lo que puede ser necesario utilizar un nivel diferente de transparencia para cada miembro. El objetivo es encontrar el equilibrio entre, por un lado, el nivel óptimo de transparencia para cada relación y cada miembro de la misma y, por el otro, la necesidad de privacidad y autonomía de cada miembro de la pareja.

Nota políticamente incorrecta sobre cuándo contar las cosas

Aunque las generalizaciones basadas en el género son siempre peligrosas, se dan suficientes casos para que merezca ser mencionado. Es más probable que las mujeres quieran saberlo en cuanto su pareja se sienta románticamente interesada en otra persona, y a menudo se sienten engañadas si su pareja no les mencionan nada hasta que ya hay cierta relación en marcha y han planeado una cita. He oído a muchas mujeres decir: «¿Por qué no me contaste que le escribías emails y la llamabas por teléfono?» A menudo el hombre enfadado dirá cosas como: «¡Si aún no nos hemos conocido en persona!» o «¡Sólo nos hemos estado escribiendo emails, no está pasando nada!». De todos modos, como muchas mujeres están mucho más preocupadas respecto al nivel de

intimidad emocional de su pareja con otra mujer más que con que con el hecho de si realmente han tenido una cita o si han tenido sexo, el hecho de que haya habido cierto cortejo sin que ellas lo supieran les hace sentirse engañadas.

Otras mujeres sólo quieren saber sobre una tercera persona antes de que se inicie una actividad sexual. Esto confunde a los hombres, porque no tienen ni idea de si va a haber sexo o no.

Algunos ejemplos:

Un hombre me contaba: «Conocí a una mujer en un evento poliamoroso, y tuvimos citas cuatro veces, pero no sabía si ella sólo quería que tuviésemos una amistad. Le conté a mi mujer que era algo platónico. Entonces ella me invitó a comer a su casa, e inició la situación sexual. Se lo conté a mi mujer en cuanto llegué a casa, y ella me dijo que le había mentido diciendo que era platónico. Pero sólo era una amistad hasta que ella me dijo que nos acostáramos».

Algunas parejas llegan a un acuerdo por el que se lo contarán mutuamente en el caso de que sientan atracción hacia alguien o tengan «intenciones sexuales» hacia una nueva persona. De todos modos, algunos hombres encuentran esta condición insostenible. Josh me contaba: «Conocía todos los días a mujeres con las que me acostaría si tuviese la oportunidad, ¡pero la mayoría de las veces no pasaba nada! No le voy a contar a mi pareja cada vez que encuentro sexualmente atractiva a una mujer. ¿Por qué someter a esa ansiedad a mi pareja y que me haga un millón de preguntas, cuando es probable que no surja nada de ahí?».

Bob contaba: «¿Qué pasa si no sale bien? Es lo suficientemente malo que te rechacen sexualmente. ¡No quiero tener que volver con mi pareja después de una cita y contarle que se había puesto celosa para nada porque esta mujer no quería acostarse conmigo!

Linda me contó: «Necesito saberlo lo antes posible después de que Karen haya tenido sexo con una nueva persona. Ella tiene cierto margen de maniobra para poder elegir el mejor momento para contármelo.

Ingrid me contó que «una vez que él me informa de que está teniendo sexo con alguien nuevo, no necesita decirme más veces que están teniendo una relación de carácter sexual. Asumo que el sexo continuará siendo parte de esa relación, hasta que me diga que ha dejado de ser sexual».

Y la mayoría de los hombres quiere saberlo inmediatamente después de que sus parejas hayan tenido sexo con otra persona, pero si no hay sexo o no lo ha habido todavía, no quieren saber nada sobre el cortejo. Ben contaba que su pareja Jennifer se escribía a menudo emails tanto con mujeres como con hombres en webs de citas. Ben le dijo que dejase de contarle cada vez que estuviera interesada en alguien, porque se preocupaba y se ponía celoso, y a menudo no sucedía nada: «¡Sólo cuéntamelo si habéis tenido sexo!».

Algunos hombres no necesitan saber nada hasta que está claro que la relación externa les afectará. Otro hombre me explicaba: «Mi mujer viaja por trabajo y va a congresos, y a menudo tiene aventuras cuando está fuera de la ciudad. Son aventuras de una noche, ella no volverá a ver a esa persona así que, ¿por qué debo interrogarla sobre el tema y ponerme celoso? De todos modos, si conecta realmente con alguien y va a mantener el contacto con esa persona, entonces quiero saber qué está sucediendo».

Paso 4: ¿Qué sucede si la relación va a continuar?

Si la relación continúa durante un periodo de tiempo significativo, es probable que la mayoría de la gente quiera saber más sobre estos cuatro temas:

1 ¿Que significa esta otra persona para mi pareja?

2 ¿Qué recibe mi pareja de la otra relación?

Estas dos primeras preguntas no son tanto por ti sino que, como sientes conexión con tu pareja, quieres saber sobre algo importante que está pasando en su vida, y por qué eso resulta significativo para

ella. Si tu pareja se viese muy involucrada en una nueva actividad como un nuevo trabajo, una organización política, algún servicio social o una nueva afición, querrías entender qué le resulta irresistible de esa experiencia. De la misma manera, quieres saber qué significa para ella una relación externa y cómo mejora su vida. En realidad, no necesitas saberlo para sentirte mejor sino más bien porque quieres comprender a tu pareja. Pero tiene el derecho a decirte si quiere más privacidad en torno a este tema, y puede que limite lo que te cuenta.

Las dos preguntas siguientes son cruciales para que entiendas el impacto potencial de esta relación en ti. A diferencia de las dos primeras preguntas, es indispensable la transparencia de tu pareja a la hora de contarte qué está sucediendo en su otra relación que va a afectar al estado y estabilidad de tu relación. Esto es especialmente cierto si la otra relación está comenzando a absorber más tiempo y atención de tu pareja y si tienes pruebas de que tu propia relación está resintiéndose.

3 ¿Cómo está afectando esta relación a tus sentimientos hacia mí?

4 ¿Cómo ves el futuro de esa relación y cómo piensas que afectará a la nuestra?

Penny describía las dos primeras preguntas como «quiero saber» y las dos últimas como «necesito saber». Tal y como ella contaba: «Tengo curiosidad y me encantaría saber la respuesta a las cuatro preguntas, puesto que eso me ayudaría a conocer mejor a mi pareja y sentirme más cerca de ella. Pero respeto su necesidad de privacidad y sólo insisto en que me responda a las dos últimas preguntas, porque podrían tener un impacto muy grande en mi vida».

16. ¿Qué tiene que ver la compersión en todo esto?

¿Qué es la compersión? Puede que hayas oído a personas en relaciones abiertas emplear el término «compersión» y quizá no sepas con seguridad qué significa o cómo sucede. La definición básica de compersión es la combinación de pensamientos agradables y sentimientos que experimentas hacia tu pareja cuando está en una relación romántica o sexual positiva con una tercera persona. Como quieres a tu pareja y quieres que sea feliz, es posible, al menos en teoría, que experimentes felicidad al saber que está disfrutando de otra relación además de la que tiene contigo.

«¡Pues que tengas mucha suerte con eso!» La mayoría de la gente se ríe a carcajadas la primera vez que oye el concepto de compersión, porque parece completamente absurdo e ilógico que podamos sentir algo agradable cuando nuestra pareja se está acostando con otras personas. Cuando una mujer escuchó cómo alguien se entusiasmaba diciéndole que «debía» sentirse cariñosa y alegre cuando su pareja amaba a una nueva persona, su respuesta fue: «¡Pues que te vaya bien! ¡Yo estoy demasiado ocupada reprimiendo mis deseos de venganza y conteniéndome para patearle el culo como para tener sentimientos de compersión!»

La mayoría de la gente tiene reacciones similares ante la idea de la compersión: La angustia y el dolor de los celos son tan fuertes que desplazan cualquier sentimiento positivo posible. Cuando alguien siente una amenaza, como nos pasa normalmente cuando nuestra pareja se acuesta con otra persona, nos dedicamos tanto a proteger nuestra apreciada relación que no nos queda energía para que pueda surgir la compersión. Y para quienes tienden a sentir unos celos extremos, parece imposible imaginar que estarían dando saltos de alegría por la excitante aventura amorosa de su pareja con otra persona. Si sientes miedo, enfado y/o tristeza por el interés romántico de tu pareja por otra persona, ¿cómo podrías sentirte feliz por eso?

¿Qué es lo que impide la compersión? Aunque no exista nada

que garantice que nada de lo que hagamos vaya a crear compersión mágicamente, podemos eliminar los obstáculos obvios que impiden que suceda. Como nuestra experiencia inmediata en esta situación es normalmente de pérdida y dolor intensos, nuestra reacción es sentir privación y escasez en lugar de generosidad y entusiasmo por la nueva aventura amorosa de nuestra pareja. Como contaba una mujer: «Cuando mi novia me contó que se estaba enamorando de otra mujer, me sentí como si me estuviese muriendo de inanición. Estaba tomando parte de su amor y se lo estaba dando a otra persona. ¿Cómo podía esperar que me sintiera feliz de que esta otra mujer se estuviese comiendo una comida deliciosa enfrente de mí mientras yo estaba pasando hambre? Me sentí literalmente como si me estuviera quitando comida de mi plato y dándosela a otra persona».

Un hombre cuya mujer había comenzado a tener una relación a distancia con otro hombre lo describía en parecidos términos en alusión a los recursos limitados: «Me di cuenta de que, de una manera un poco extraña, estaba viendo nuestro amor como una cuenta corriente con una cierta cantidad de dinero en un banco cósmico, y que el amor era un recurso limitado. Me sentía como si me hubiese ganado ese amor durante todos los años de nuestra relación, como quien gana dinero y lo guarda en el banco. Cuando ella comenzó su relación con ese otro hombre, fue como si ella cogiera ese dinero que me había costado tanto ganar, lo sacara de nuestra cuenta conjunta y se lo regalase a ese otro hombre».

La escasez siempre va a vencer sobre la compersión. Por eso, necesitamos sentir que estamos recibiendo «suficiente» amor y atención antes de que podamos tener la esperanza de sentirnos bien cuando nuestra pareja tiene otras parejas.

Ejercicio 32: Pasando de la restricción a la expansión

Una manera de trabajar para sentir compersión es ver los celos como un estado «restrictivo» e intentar ir avanzando hacia un estado más «expansivo». El doctor Dave Doleshal, un psicólogo que trabaja con personas en relaciones abiertas, ha conceptualizado los celos como un estado que nos fuerza a «restringir», a cerrarse, a proteger, a marcar límites y a mantener una visión rígida de la situación. Cuando experimentamos los celos como una amenaza para nuestra relación, pasamos a tener una «mentalidad de asedio», lo que nos hace atrancar las puertas, sacar nuestras armas y prepararnos para resistir en la batalla. Esto nos coloca en una posición hipervigilante que nos prepara más para luchar que para resolver problemas.

El doctor Doleshal anima a sus clientes en estado de celos a intentar ignorar deliberadamente parte de esa restricción para avanzar hacia un estado expansivo, un estado más abierto, curioso, confiado y flexible, para buscar soluciones. ¡Eso es muy fácil decirlo! Éstos son algunos consejos que facilitan sentir más expansión y compersión y menos restricción y celos.

Paso 1: Nota los síntomas físicos de la restricción

En un estado restringido, la primitiva parte reptiliana de nuestro cerebro cree erróneamente que nuestra vida está literalmente en peligro, por lo que todas nuestras opciones se focalizan en sobrevivir. Estar en ese estado de vigilancia es tan doloroso y aterrador que es difícil imaginar que haya alguna salida. Si, de todos modos, te entrenas para notar los síntomas de la restricción en tu cuerpo, tu mente y tus emociones, puede que seas capaz de aprender a modificar ese estado y crear opciones alternativas. Cuando empieces a notar que estás sintiendo celos, concéntrate en notar tu cuerpo, haciéndote estas preguntas para ayudarte a identificar cuándo estás experimentando un estado restringido:

¿Estás apretando las mandíbulas? ¿Tienes la lengua apretada con el paladar? Si es así, separa levemente de manera deliberada tus dientes superiores de los inferiores y deja que tu lengua se relaje alejándose un poco del paladar. Deja tus mandíbulas lo más sueltas que te sea posible. Repítelo cada vez que sientas esa tensión en la parte trasera de tus mandíbulas.

Mírate en el espejo para ver si estás frunciendo el ceño y si los músculos alrededor de tus ojos están tensos y forman arrugas en tu frente. Para liberar esa tensión, cierra los ojos un momento y suavemente sube tus cejas todo lo posible y luego déjalas caer de manera natural.

¿Cómo sientes ahora tu nuca? Suave y lentamente gira tu cabeza todo lo que puedas hacia la izquierda, luego de nuevo al centro y después todo lo que puedas a la derecha. Si notas tu nuca dolorida y rígida, gira tu cabeza de lado a lado muy suavemente unas cuantas veces más para liberar la tensión. Inclina tu cabeza hacia la izquierda como si quisieras tocar tu hombro con tu oreja izquierda. A continuación, inclínala a la derecha como si estuvieses intentando tocar tu hombro derecho con tu oreja derecha. Siente cómo se relajan los músculos laterales de tu cuello.

¿Eres consciente de cualquier tensión o dolor en los músculos que conectan tu cuello con tus hombros? Encoge los hombros, intentando subirlos todo lo posible hacia tus orejas, y déjalos caer. Tendemos a tensar los hombros y llevarlos demasiado arriba, en lugar de dejarlos colgar de manera relajadamente cómoda. Repite ese «encogimiento y relajación de hombros» a lo largo del día cada vez que sientas que se están tensando tu cuello y hombros.

Nota tu respiración, y fíjate si puedes distinguir si estás respirando desde tu pecho o desde tu abdomen. La respiración con el pecho tiende a ser más rápida y superficial, creando un estado más restringido que mantiene la respiración limitada. Intentar inspirar profundamente de manera consciente varias veces, empujando el aire hasta el abdomen, puede tener un efecto muy relajante y es la base de muchas formas de meditar.

¿Cómo sientes los músculos de tu estómago y abdomen en este momento? ¿Notas cierto dolor en la parte superior del abdomen, justo debajo de las costillas? Este dolor puede ser causado por apretar inadvertidamente los músculos del abdomen, o por una respiración superficial. Puedes liberar esa incomodidad adoptando una mejor postura, sentándote o estando de pie con la espalda más estirada; y respirando lentamente concentrándote en los puntos dolorosos para relajar tus músculos.

Nota los músculos en tus caderas y nalgas, y sé consciente de cualquier tensión o dolor en esas áreas. Mucha gente acumula una gran tensión en esos músculos, y a menudo eso se debe a que permanecen sentados demasiado tiempo, a que trabajan frente a un ordenador o a un estilo de vida sedentario. Los masajes, el yoga u otro tipo de estiramientos, y hacer algo de ejercicio vigoroso puede ayudar a revertir el patrón de tensión pélvica.

¿Estás apretando los puños o notas tensos tus dedos o tus manos? Puede que encuentres útil apretar los puños, para a continuación extender del todo las manos y permitir que los brazos y manos cuelguen a cada lado, relajando todos los músculos de manos y brazos.

La importancia de la relajación

Toda actividad que fomenta la relajación puede ayudar a aliviar el estado de tensión física que está presente durante el estado de restricción. La meditación, las visualizaciones, autohipnosis, vídeos y audios de relajación, yoga, caminar, nadar, jardinería, hacer calceta o artesanía, salir al campo, los masajes, escuchar música, una taza de té caliente o una tranquilizadora conversación con alguna de tus amistades pueden servirte para «reacostumbrar» tu cuerpo a mantenerse más relajado y evitar una excesiva tensión. Si tienes alguna enfermedad que te provoca dolor físico y contracciones musculares, en tu centro de salud pueden sugerirte medicación u otro tratamiento para relajar esa tensión.

Experimentar celos puede crear un estado mental y emocional constreñido, al igual que dolor físico y tensión. Este estado suele ocasionar un rígido pensamiento de «blanco o negro» sin espacio para los grises, pensamientos obsesivos que parece imposible sacar de tu mente, miedos exagerados y una visión pesimista del futuro. Cuando sucede alguna de estas cosas, hace falta un gran esfuerzo para contrarrestar esos pensamientos y sentimientos. Esto suele requerir un proceso en dos pasos: Primero, confrontar los pensamientos obsesivos y sentimientos de autocrítica para valorar si tienen algo de cierto y, segundo, tomar medidas para cuidarte, para salir de un estado constreñido a un estado más expansivo.

Comienza fijándote en las ideas a las que le das vueltas en tu cabeza cuando estás sintiendo celos, y especialmente los pensamientos recurrentes. Escribe esos pensamientos, y señala la respuesta apropiada respecto a si esas frases podrían ser ciertas, falsas o podrían tener algo de cierto pero sin serlo totalmente. Éstos son algunos ejemplos comunes:

«Ya no me quiere, por eso está saliendo con otra persona».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

«Debe pensar que soy una persona patética y dependiente».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

«Nunca seré lo suficientemente bueno, nunca podré competir con su amante».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

«Probablemente esté ahora en su casa seduciéndola».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

«Me miente sobre sus sentimientos hacia su nueva novia».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

«Están teniendo sexo sin protección».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

Si eres capaz de ver que algunos de tus pensamientos no reflejan la realidad, puedes decirte: «Ésos son miedos, no hechos». Repite ese mantra cada vez que reaparezcan estas ideas recurrentes, puesto que has comprobado que no tienen nada de cierto.

Si ves que algunas de esas ideas tienen una pequeña parte de verdad, pero no en su totalidad, intenta separar los hechos de la ficción y escribe una descripción más fiel a la realidad sin exageraciones ni embellecimientos. La parte que es realmente verdad normalmente es mucho más fácil de manejar que la versión dramatizada.

Si crees firmemente que algunas de tus ideas son 100 % verdad, llama al menos a dos de tus amistades y pregúntales si están de acuerdo con tu valoración. Si hay consenso de que esas ideas y sentimientos son correctos, probablemente sea el momento de sentarte con tu pareja y compartir estos pensamientos e intentar resolverlos.

Un ejemplo:

Bill y su pareja, Diego, tenían una relación abierta a largo plazo y vivían en Nueva York. Diego comenzó una relación con Jonas, que vivía en Boston, a donde Diego viajaba habitualmente debido a su trabajo. Cada vez que Diego se iba de negocios a Boston, la mente de Bill se inundaba con imágenes de Diego teniendo relaciones sexuales con su otra pareja. No era capaz de dormir y se le quitaba el hambre. Se sentía desesperado y solo, y la constante repetición de creencias negativas sólo le hacía sentirse más desesperado e impotente. Utilizó este ejercicio escribiendo sus pensamientos obsesivos.

Pensamiento restrictivo:

«Seguro que están teniendo sexo día y noche ¡y probablemente él sea mejor que yo en la cama!».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

Se dio cuenta de que la primera parte de su idea probablemente fuese cierta, porque la relación era nueva y sólo se veían una vez al mes en torno a veinticuatro horas, por lo que parecía lógico que estuvieran teniendo frecuentes relaciones sexuales durante sus cortas visitas. Respecto a la segunda parte de su idea, se dio cuenta de que no tenía manera de saber si Jonas era mejor amante, pues era algo completamente subjetivo, y que no podía controlar la calidad de la vida sexual de Diego y Jonas juntos. Se recordó a sí mismo que él y Diego tenían una vida sexual muy satisfactoria, y que no se vería afectada por la relación de Diego con Jonas.

Pensamiento restrictivo:

«Diego preferiría estar con Jonas que conmigo».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

Decidió que había una pequeña parte de verdad en esa idea, porque Diego veía a Jonas tan poco a menudo que probablemente estaba deseando verle antes de llegar finalmente a Boston. Sólo pasaba un día con él y pasaba los otros veintinueve días del mes con Bill. Verlo desde esa perspectiva lo hizo menos doloroso, al recordarle que él tenía a Diego todo el mes para él solo, por lo que se sintió un poco más generoso a la hora de dejárselo a Jonas un día al mes.

Pensamiento restrictivo:

«Estoy solo en casa sintiéndome como un trapo. Mientras tanto,

mi pareja está en Boston teniendo esa gran aventura amorosa».

Verdad Tiene algo de cierto Falso

Dándole vueltas, se dio cuenta de que era bastante cierto, pero que él tenía la opción de elegir si quería quedarse en casa solo revolcándose en su desesperación. Así que cogió metro y se fue a un grupo de apoyo de hombres gay en el centro comunitario lgbt, donde pudo hablar de sus sentimientos. Recibió un montón de comentarios de los hombres del grupo sobre lo atractivo y encantador que era; le recordaron que su pareja había estado con él durante veinticinco años y que tenía una relación muy comprometida con él. Uno de ellos le contó a Bill que había una web sobre mejora de la autoestima. Probó algunos de los ejercicios de mejora de autoestima y autocuidados que le parecieron útiles.

Cuando Diego volvió de Boston al día siguiente, Bill compartió sus miedos a que le abandonase por él y Diego pudo tranquilizarle asegurándole que le quería. Incluso bromeó: «¡Jonas es tan drama queen! ¡Ayer me tuvo en pie la mitad de la noche hablando de nuestra relación! ¡Verle una vez al mes para mí es más que suficiente!». Bill comenzó a sentirse menos constreñido y se sintió más capaz de enfrentarse a la situación. La siguiente vez que Diego fue a Boston, Bill pensó a propósito en su pareja teniendo largas «discusiones de pareja» con Jonas y se concentró en esa imagen para reemplazar la de ellos teniendo relaciones sexuales, y eso le resultó mucho más tolerable.

Paso 3: Pasar de la exclusión, abandono y privación a la pertenencia, autonomía y responsabilidad

El doctor Doleshal dice que cuando la gente se siente en un estado restringido, normalmente tiene miedo de una o más de estas tres experiencias: exclusión, abandono o privación. Las tres experiencias nos hacen sentir víctimas e impotentes.

Equivocadamente, llegamos a creer que nuestra pareja es responsable de nuestro dolor, y de aliviarnos ese dolor.

En realidad, por supuesto, no todo es en absoluto tan sencillo. Las acciones y conducta de nuestra pareja sin duda tienen una influencia inmensa sobre nuestras emociones, y pueden causarnos mucho sufrimiento, pero estamos renunciando a todo nuestro poder si creemos que son la causa de nuestros problemas y que sus acciones pueden aliviar esos problemas. Es perfectamente razonable pedirle a nuestra pareja que respete los acuerdos, que nos ame y apoye, y que escuche nuestros sentimientos y necesidades. De todos modos, nos podemos empoderar considerando cada una de estas tres experiencias y aplicando autocuidados para cubrir más nuestras propias necesidades.

El consejo del doctor Doleshal es: «Si sientes exclusión, avanza hacia la pertenencia. Si sientes abandono, avanza hacia la autonomía. Si sientes carencias, muévete hacia la responsabilidad». Examinemos estos conceptos con más detalle.

Exclusión

Cualquiera en una relación abierta puede llegar a sentir que le han dejado muy de lado cuando su pareja tiene otra pareja. Quedarse a solas en casa mientras la pareja está por ahí divirtiéndose puede provocar resentimiento y envidia, y eso también puede ser una reminiscencia de haber sentido que nos dejaba de lado quien nos criaba para prestarle más atención a un/a hermano/a, de haber sentido que nos excluían del grupo cool en la adolescencia o porque nos hubiera dejado nuestra pareja anterior. Este sentimiento puede empeorar si tu pareja hace todo tipo de cosas románticas con su nueva pareja que puede que ya no haga contigo: regalarle flores, enviarle mensajes eróticos o cariñosos, planear citas especiales, ir a dar largos paseos…

Avanzar hacia la pertenencia

Puedes pasar del sentimiento de exclusión a un sentimiento de pertenencia si proactivamente das pasos para sentir más conexión: con tu pareja, con tu comunidad, con tus propios objetivos y proyectos, y con tu propia fortaleza. Como me contaba una mujer: «Siento la exclusión como si todo el mundo estuviese dentro, feliz y cálido, alrededor del árbol de Navidad abriendo sus regalos, y yo estuviese fuera en la nieve mirando por la ventana». Ella se sentía excluida porque su amante tenía citas con otra persona, pero se daba cuenta de que tenía muchas maneras de «pertenecer». Tenía una relación estrecha con su madre y su hermana, así como con su extensa familia. Era respetada en su trabajo, donde tenía una sensación de pertenencia e importancia. Y era entrenadora de un equipo de baloncesto femenino, lo cual era también una fuente de sensación de pertenencia a una comunidad donde sentía que era muy necesaria. Cada vez que se sentía excluida cuando su pareja se iba a una cita, se recordaba a sí misma que tenía otras opciones para conectar, y para sentirse querida y apreciada. Cuando su pareja planeaba citas con sus amantes, ella planificaba eventos sociales, reuniéndose con sus familiares o amistades, o actividades relacionadas con el trabajo, aprovechando su amplia comunidad.

Un ejemplo:

Jorge, un hombre bisexual con un matrimonio poliamoroso a largo plazo con una mujer, estaba absolutamente confundido porque su mujer había iniciado una relación con Paolo, un artista más joven y carismático, que era también bisexual. Jorge se volvió intensamente celoso cuando vio algunos de los románticos y excitantes mensajes de Paolo, porque temía que se estuviera enamorando de Paolo y que abandonaría su matrimonio. Al mismo tiempo, encontraba toda la situación extremadamente excitante y sexualmente estimulante, ¡porque él también sentía mucha atracción hacia Paolo, envidiaba a su mujer y se sentía excluido! Sentía lo que identificó como compersión porque estaba feliz de que su mujer tuviese esta maravillosa aventura amorosa con Paolo; simplemente deseaba poder ser parte de ella y temía que ella prefiriese a Paolo.

¿Qué nos puede enseñar la antropología sobre la compersión?

Algunas investigaciones sugieren que, en las sociedades occidentales modernas, le damos demasiada importancia a nuestras relaciones románticas, y que dependemos demasiado de esas relaciones para darle sentido a nuestra vida y tener sensación de conexión. En otras culturas, tu cónyuge o relación romántica sólo es una parte de una red comunitaria que dota a los individuos un sentido de pertenencia e inclusión.

Por ejemplo, la doctora Leanna Wolfe es una antropóloga que ha estudiado varias culturas rurales africanas donde se practica la poligamia, es decir, donde se acepta que los hombres se casen con varias mujeres. La doctora Wolfe las describe como «co-esposas», viviendo juntas en un complejo en el que cada mujer tiene su propia casa o espacio habitacional con su descendencia. Las mujeres trabajan juntas en la ganadería, la cocina y la crianza. El marido divide su tiempo entre sus esposas y es mucho menos central en su vida, puesto que sus vidas giran en torno al trabajo, los niños, la familia extensa y la comunidad. Como resultado de eso, la investigación de la doctora Wolfe muestra que no declaran sentir exclusión cuando su marido está con una de sus otras esposas, porque ellas experimentan la pertenencia y conexión a través de sus familias extensas y otras actividades.

El doctor Ralph Hupka es otro antropólogo que se ha pasado décadas estudiando los celos en varias culturas alrededor del mundo. Uno de sus hallazgos más interesantes es que en algunas culturas indígenas donde se practica la poligamia, las «co-esposas», casadas con el mismo marido, a menudo experimentan una forma más práctica de lo que llamaríamos «compersión». Por ejemplo, muchas esposas declaran sentirse felices cuando su marido se casa con una esposa adicional porque la nueva esposa compartirá la pesada carga de trabajo que supone la ganadería y cuidar de las criaturas, y porque le hará compañía. Una mujer estéril estaba agradecida a las otras esposas que tenían criaturas, porque esas criaturas cuidarían de ella cuando fuese anciana. La investigación del doctor Hupka también confirma que la escasez impide la compersión. Señala que las «co-esposas» declaran sentir muy pocos celos, pero que se vuelven extremadamente celosas si el marido le

dedica mucho tiempo, atención o más recursos a otra esposa y su descendencia. Por ejemplo, los celos aparecen si el marido le entrega más ganado, herramientas o regalos a una esposa o su descendencia que a otras esposas y descendencia. La escasez de recursos, incluyendo el tiempo y la atención igual que el dinero y los recursos prácticos, socava la compersión.

Esta investigación muestra que ser menos dependiente de nuestra relación principal puede ayudarnos a crear ciertas formas de compersión. Si nuestra relación amorosa es nuestra única fuente de amor, identidad y pertenencia, es probable que sintamos una posesividad feroz del tiempo, la atención romántica y la lealtad de nuestra pareja. Por el contrario, si tenemos más posibilidades disponibles para tener compañía y un sentimiento de ser parte integral de una comunidad cohesionada, es más probable que sintamos mayor satisfacción y seguridad. Eso nos permite experimentar un «estado expansivo» que, potencialmente, puede incluir sentirnos con más disposición a brindar apoyo a la relación romántica de nuestra pareja con otra persona.

Abandono

La mayoría de la gente se siente abandonada cuando su pareja comienza una nueva relación con una tercera persona, un sentimiento que a menudo persiste tiempo después de que la relación ya se haya establecido. Sentir abandono puede parecer que es lo mismo que sentir que te excluyen, pero hay una diferencia importante. La exclusión tiene relación con que se te impida participar en algo, sentir que otra persona ha sido la elegida para participar mientras que a ti te han rechazado.

El abandono supone que una persona de quien esperábamos que estuviese disponible y pendiente de nuestras necesidades nos ha abandonado. La exclusión requiere que tu pareja esté conectando con otra persona y decidiendo no incluirte, mientras que el abandono puede significar simplemente que tu pareja se está alejando de ti: Puedes sentir ese abandono si tu pareja simplemente ha dejado de interactuar contigo para leer un libro durante unas horas. Llevado al extremo, a menudo la gente se siente abandonada

cuando un ser querido fallece, como si esa persona hubiese decidido deliberadamente dejarla atrás. Por lo que el abandono tiene más que ver con sentir la soledad y con el hecho de que se desea compañía y atención.

El doctor Doleshal nos recuerda que el abandono es un término que describe de manera más apropiada algo que las personas adultas pueden hacer a los menores, como cuando un padre abandona a sus hijos tras un divorcio, puesto que el término implica que una persona es responsable del bienestar de la otra. De hecho, no es realmente posible que una persona adulta sea abandonada, porque, al revés de lo que sucede en el caso de menores, sería totalmente capaz de cuidarse a sí misma. La verdad es que no «necesitamos» una pareja para que nos cuide, y cuando sentimos que nos han abandonado, estamos aceptando el mito de nuestra total indefensión y de que no podemos sobrevivir sin las atenciones de nuestra pareja.

El doctor Doleshal recomienda a la gente «pasar del abandono a la autonomía». ¿Cómo? Volviéndose más independientes y cuidándose. Esto requiere una diferenciación suficiente de tu pareja; requiere recordar que, aunque sientes un profundo enamoramiento, la conexión con tu pareja continúa incluso cuando se ha involucrado en otra relación. Intenta confiar en el vínculo que tienes con tu pareja, sabiendo que vuestra relación es lo suficientemente fuerte para sobrevivir a esas breves separaciones y que puedes disfrutar de tu vida independiente.

Al elegir estar en una relación abierta, os estáis entregando mutuamente el regalo de la libertad. Estás confiando en tu pareja para que conecte con otras personas y siga volviendo contigo, manteniendo la relación intacta.

«Avanzar hacia la autonomía» será diferente para cada persona. Puede significar perseguir algún interés concreto: un deporte, aprender inglés, activismo político, dedicarse a la jardinería, desarrollar un camino espiritual o volver a estudiar. Podría significar pasar más tiempo con tus amistades o dedicar más tiempo a tu trabajo o a un proyecto en particular. O puede que quieras empezar a tener citas con alguien que conozcas o desarrollar una relación más profunda con alguien con quien ya tienes alguna

relación.

Si sigues sintiendo que te han abandonado, puede que lo esté desencadenando algo de tu pasado. Puede que hayas experimentado abandono real en tu infancia, como la muerte de tu padre o tu madre o quizá la separación de tu padre, madre o alguien importante en tu vida. Esta situación puede ser también una reminiscencia de esa experiencia tan dolorosa. Podría resultarte útil la terapia para diferenciar tu experiencia de pérdida en el pasado de tu relación actual.

Percibir a tu pareja como la fuente de tu felicidad pone demasiada presión en la relación. Ser más independiente puede ser empoderador, convirtiéndote en una persona más proactiva para conseguir tu propia satisfacción.

Privación

Muchas personas encuentran los sentimientos de exclusión, abandono y privación tan conectados que les puede ser difícil desenredarlos. Entender las diferencias entre ellos, de todos modos, puede resultar muy útil para reducir tus celos y acercarte a la compersión.

La privación es el sentimiento de que nunca tienes suficiente, y es prácticamente imposible sentirse bien respecto a las otras relaciones de tu pareja si estás sintiendo ciertas carencias. El doctor Doleshal sugiere «pasar de la privación a la responsabilidad», lo que significa asumir más responsabilidad respecto a tus propias necesidades.

Aunque la exclusión, el abandono y la privación son experiencias diferentes, la solución es similar: busca actividades, experiencias y relaciones que den más sentido y satisfacción a tu vida, creando una sensación de abundancia. De todos modos, Alexis malinterpretó este consejo. Ella dijo enfadada: «Me estás diciendo que llene mi vida con más cosas, cuando ya estoy agotada y sobrecargada con un horario muy exigente. Esto sólo me va a hacer sentirme más agotada». Le aclaré que el objetivo no era sumar más

compromisos sino más bien buscar maneras para reorganizar sus prioridades y actividades para satisfacer mejor sus necesidades. Esto normalmente requiere dejar de lado algunas actividades, delegar algunas tareas y posiblemente añadir más experiencias satisfactorias. La idea es disminuir el número de cosas que te consumen y reservar tiempo y espacio para descansar y «recargar las pilas».

Por ejemplo, Alexis se sentía frustrada porque su amante tenía una pareja principal, y como resultado de eso, él sólo podía pasar una noche a la semana con ella. Ella trabajaba como enfermera en el servicio de urgencias y había atascos de tráfico todos los días cuando se desplazaba entre el trabajo y su casa. Cada noche llegaba a casa sintiéndose ansiosa y deprimida, queriendo compañía desesperadamente. Se sentía abrumada con las responsabilidades de cuidar de su casa y el jardín, y no era capaz de estar al día con sus facturas, la compra y otras tareas domésticas. Pasar la mayoría de las noches sola le resultaba muy doloroso y se sentía muy enfadada con la pareja de su amante por no permitirle pasar más tiempo con ella.

Se dio cuenta de que estaba mirando su relación amorosa como una especie de compensación por quedarse sin energías a causa de su trabajo y las tareas cotidianas. Así que diseñó un plan. Primero, alquiló la habitación libre a una amiga que se acababa de divorciar y que había perdido su casa por una ejecución hipotecaria. Su amiga pagaba parte de la hipoteca y compartía las tareas de la casa, cocinaba y arreglaba el jardín, permitiéndole a Alexis cambiar de trabajo a la sala de urgencias de un hospital más pequeño que estaba mucho más cerca de su casa. El nuevo trabajo supuso un pequeño recorte de salario, pero podía dormir una hora más y le ahorraba dos horas de desplazamientos al trabajo. A su nueva compañera de piso le encantaba cocinar y a menudo tenía la cena preparada cuando Alexis llegaba del trabajo; las comidas y la compañía cubrieron muchas de las necesidades que ella había estado buscando en su relación amorosa. Los fines de semana, cuando su amante estaba con su pareja principal, ella y su compañera plantaban verduras en el jardín, pintaban la casa juntas y disfrutaban de paseos en bicicleta.

La solución fue un proceso en dos pasos: primero, ella redujo el desesperado sentimiento de escasez al eliminar algunas de las tensiones que le estaban quitando toda la energía y, segundo, creó una situación que cubría de manera más completa sus necesidades de bienestar, atención y compañía.

Puede que descubras que estás esperando a que aparezca una pareja que cubra muchas necesidades creadas fuera de la relación, y esas expectativas normalmente no son realistas. Aunque esta tendencia es muy común en las relaciones monógamas, a menudo se magnifica en las relaciones abiertas, quizá por lo tentador que es creer que tu insatisfacción está causada en su totalidad por el tiempo y energía que tu pareja está desviando a sus otras parejas.

Erik ansiaba lo siguiente: «Ojalá Sophia deje a Ben, así ella podría pasar todo el tiempo conmigo, y yo sería mucho más feliz». De todos modos, sus relaciones pasadas habían sido todas monógamas, y tampoco estaba satisfecho con esas relaciones. Al seguir hablando del tema, surgió que sufría de depresión crónica, y que esperaba que su amante le cuidase. Ninguna de sus parejas había sido capaz de darle el nivel de apoyo, bienestar y atención que necesitaba, por lo muchísimo que demandaba. Se sumó a un grupo de apoyo semanal para gestionar la depresión, y también comenzó a ir a terapia para aprender técnicas conductistas para su depresión. Eso redujo significativamente sus intensos sentimientos de carencia y necesidad, y mejoró su autoestima porque estaba orgulloso de ser menos dependiente de Sophia y aceptaba mejor su relación con Ben.

Otra manera de abordar la privación es identificar sistemáticamente tus necesidades y ver cómo se abordan esas necesidades en tu relación. Como la privación puede ser una experiencia tan dolorosa y debilitadora, he desarrollado un ejercicio para ayudarte a valorar los recursos de tu relación y encargarte de las carencias que haya.

Ejercicio 33: Identifica los cocientes de escasez y abundancia de tu relación

Paso 1: Haz inventario de los recursos de tu relación

Piensa en tu relación como un conjunto de recursos valiosos, e identifica qué estás recibiendo en tu relación. De cada recurso de la lista que puedes ver a continuación, ¿qué importancia tiene para ti que recibas eso en tu relación? Después, en una escala del 1 al 10, valora en qué medida está cubierta esa necesidad en tu relación.

Compañía

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cariño y contacto físico

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intimidad emocional

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Amor y detalles románticos

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compenetración intelectual y compatibilidad

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suficiente tiempo de calidad en pareja

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Confianza y seguridad emocional

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seguridad y estabilidad a largo plazo

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sensación de familia y comunidad

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vida doméstica (compatibilidad para convivir o

pasar tiempo en pareja)

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Independencia, autonomía personal y privacidad

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intereses y actividades comunes

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Similitud en valores y visión del mundo

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compatibilidad económica

¿Qué importancia tiene para ti? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿En qué medida está cubierta esta necesidad

en tu relación? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Paso 2: Echa cuentas para identificar cuáles son los «recursos sólidos» de tu relación

De cada uno de los recursos de la relación señalados más arriba, escribe ahora todos en los que el número que indica su importancia coincide o está muy cerca del número con el que valoraste en qué medida esa necesidad está cubierta.

Esas son claramente las áreas en las que estás experimentando abundancia en tu relación. Escribe esos recursos en el espacio reservado más abajo. Esas son las áreas en que tu relación se acerca más a satisfacer tus necesidades.

Los recursos más sólidos de mi relación son:

1 ____________________________

2 ____________________________

3 ____________________________

4 ____________________________

Si identificas que, en al menos tres o cuatro de esas áreas donde coinciden o están cerca de coincidir esos números, valoras esos recursos de manera muy alta y también sientes que esa necesidad está muy bien cubierta, es posible que puedas sentir algo de compersión. ¿Por qué? Porque tus «baterías amorosas» están totalmente cargadas y estás experimentando suficiente satisfacción en tu relación como para ceder un poco y que te apetezca compartir tu pareja con otra persona. Es más fácil compartir de manera generosa el tiempo, energía y atención sexual o romántica de tu pareja cuando sientes que hay «suficiente» para ti y que no te van a escamotear nada.

Ejemplo:

Jenna escribió que Sexo, Afecto, Compatibilidad intelectual, Sensación de familia y Valores comunes tenían para ella una importancia de 9 o 10, y que todos estaban cubiertos en un 8 o 9 en su relación. Ésos eran los recursos más sólidos en su relación, por lo que las necesidades fundamentales de su relación estaban siendo satisfechas. Por tanto, ella estaba, potencialmente, en una situación más favorable para experimentar cierta compersión, porque estaba muy satisfecha en su relación y recibía «suficiente» de los recursos más importantes que ella buscaba en una relación principal. Esa sensación de abundancia, o al menos de tener suficiente, y la satisfacción de nuestras necesidades básicas son un requisito para que se dé la compersión.

Paso 3: Identifica las discrepancias entre necesidades y recursos

Ahora echa otra ojeada a la lista de recursos de una relación. Fíjate en cuáles hay una diferencia importante entre el número con el que valoraste la importancia de ese recurso y el número con el que marcaste en qué medida estaba cubierta esa necesidad en tu relación. Toma nota de estos recursos en los que los dos números están separados por al menos 4 puntos, como por ejemplo, si uno está en el 7 y otro en el 3. Esas son las áreas en las que sientes insatisfacción en tu relación, donde los recursos de tu relación son más débiles.

Los recursos más débiles de mi relación son:

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ___________________________

4 ___________________________

Paso 4: Busca ayuda si las discrepancias son demasiado extremas

Si no tienes en tu relación al menos tres recursos en los que tus necesidades coincidan con tu experiencia, en los que hayas marcado una importancia de ese recurso con un 8 o más y que esa necesidad se vea cubierta con un 8 o más, estás viviendo en un estado de escasez crónica. Tus necesidades más básicas en una relación no están siendo cubiertas, y tu pareja y tú debéis hablar sobre esto y averiguar por qué sucede. ¿Tienes ciertas reservas a la hora de pedirle a tu pareja lo que necesitas? ¿Lo has pedido en repetidas ocasiones pero tu pareja es incapaz o no está dispuesta a darte más para cubrir esas necesidades? ¿Tu pareja intenta abarcar demasiado entre trabajo, otras relaciones, hobbies, obligaciones familiares y otros compromisos como para estar disponible para tu relación, o es que tu pareja y tú tenéis necesidades incompatibles? ¿Son poco realistas tus expectativas respecto a las relaciones? ¿Estás pidiéndole demasiado a tu pareja?

Puede que necesitéis terapia de pareja o algún otro tipo de ayuda para entender por qué tus necesidades más importantes en una relación están constantemente insatisfechas. Te puede ser de ayuda asistir a un grupo de apoyo o de debate para personas en relaciones abiertas para aprender cómo están gestionando estos temas otras personas. Ya has dado un gran paso al hacer este ejercicio. Hay otros muchos libros, webs, talleres y otras fuentes disponibles para ayudaros a tu a valorar por qué hay una diferencia tan grande entre lo que sientes que te hace falta y lo que estás recibiendo.

Una cosa está clara: no experimentarás compersión si sientes que no estás recibiendo lo suficiente de las cosas más importantes que buscas en una relación íntima. Estarás constantemente deseando

más, y es probable que sientas que el tiempo y atención que tu pareja le brinda a otra persona te los está quitando a ti, con lo que todavía sentirás más insatisfacción. Fruto de eso, estar en una relación abierta te dará la sensación de estar a dieta estricta, y tu pareja y tú os bloqueareís en un conflicto constante respecto a cualquier relación externa. Esto normalmente genera una lucha de poder contraproducente que produce un gran desgaste emocional, dañando vuestra relación y minando vuestra confianza e intimidad.

Un ejemplo:

Jay y Lemont son una pareja gay casada. Jay se quejaba de que Lemont, un doctor con una consulta privada muy ajetreada, estaba «casado con su trabajo», provocando escasez de tiempo y energía en la relación. Curiosamente, Jay valoró muy alto muchos de los recursos de la relación en ambos campos. Por ejemplo, valoró la importancia de la Compatibilidad sexual, Cariño, Independencia, Convivencia, Compatibilidad económica y Compenetración intelectual con un 9 o 10, igual que en la medida en que estaban bien cubiertas en la relación. Por eso se sintió desolado con que su pareja tuviera una relación, centrada en lo sexual, con un hombre más joven llamado Nathan. Lemont sentía que añadía chispa e intimidad al compartir sus hazañas sexuales cuando volvía a casa, y le preguntaba: «¿No te sientes orgulloso de tener un marido que todavía es capaz de atraer a un atractivo y joven tío bueno? ¡Eso es un piropo para ti y tu buen gusto!». Pero como estaba sufriendo carencias crónicas, Jay sólo sentía miedo de que el nuevo «juguete» le robara todavía más tiempo y atención de su pareja.

Lemont decidió contratar a otro doctor para compartir su consulta de manera que pudiera estar en casa por las tardes en lugar de trabajando hasta las ocho de la tarde. Esto les permitió pasar mucho más tiempo juntos, y Jay se dio cuenta de que ya no se sentía celoso por el tiempo que Lemont pasaba con su novio. De hecho, empezó a preguntarle más cosas sobre la relación. Jay comenzó invitando a Nathan a casa para fiestas y barbacoas con sus amistades, y a compartir las fiestas de Acción de Gracias y Navidades, ya que Nathan estaba alejado de su propia familia. Resultó que Jay estaba celoso sobre todo por el tiempo que Nathan

estaba recibiendo más que por la relación en sí. Cuando Lemont comenzó a dar a Jay más tiempo y a prestarle más atención, Jay desarrolló más compersión hacia la otra relación de su pareja.

Ejercicio 34: Imagínate «mirando a través de sus ojos, estando en su lugar»

Otra técnica que puede llevar a sentir cierta compersión es una adaptación de la Programación Neuro Lingüística diseñada para incrementar la empatía y resolver conflictos entre individuos. Este proceso se divide en cuatro pasos y te invita a desarrollar una perspectiva más amplia de tu situación intentando imaginar lo que cada persona está experimentando:

1. Intenta relajarte inspirando profundamente tres veces y poniéndote en una postura cómoda. Ahora, trae a tu mente la situación más reciente que te ha provocado celos. Visualiza la situación y recuerda todos los pensamientos, sentimientos y sensación físicas que experimentaste.

2. A continuación intenta imaginar que estás dentro del cuerpo de tu pareja, como si estuvieses dentro de su cabeza mientras te está mirando a ti. Intenta imaginar lo que tu pareja está sintiendo, todos los sentimientos, ideas y sensaciones que se están produciendo en su interior en esa situación, cómo se está sintiendo respecto a ti y cómo se está sintiendo respecto a su otra pareja. Intenta empatizar con cualquier preocupación que pueda estar sintiendo, así como con el amor y buenos sentimientos que está sintiendo hacia ti, y todos los sentimientos, tanto negativos como positivos, que pueden estar sintiendo hacia su otra pareja. Intenta imaginar que puedes sentir sus sentimientos, como si pudieses «ponerte en su piel».

3. A continuación intentar ir más allá e intenta imaginarte dentro de la cabeza y el corazón de la otra pareja de tu pareja, como si pudieses sentir sus sentimientos y pensar sus ideas. Imagina que estás mirando a través de sus ojos a tu pareja y a ti, y date cuenta de la complicada maraña de emociones que está sintiendo respecto a esta situación, y de cómo tu pareja y tú le miráis, a través de sus ojos. Inspira profundamente otras tres veces e imagínate cambiándote de nuevo a tu cuerpo y sintiendo tus

propios sentimientos otra vez.

4. Imagínate flotando sobre tu pareja, su otra pareja y tú, viendo desde arriba a las tres personas, y ahora imagina que pudieras mirar desde los tres puntos de vista al mismo tiempo.

Cuando completes este ejercicio puede que notes que estás sintiendo más amor hacia tu pareja y que comprendes mejor su experiencia. Algunas personas cuentan cómo sentir compersión hacia sus parejas gracias a este ejercicio les ayuda comprender qué está sintiendo su pareja y les provoca empatía tanto con el placer como con el dolor que su pareja está experimentando. Y algunas personas han sentido compersión hacia la otra pareja de su pareja porque pueden ver que su posición no es en absoluto segura ni envidiable.

Un ejemplo:

Zhang sintió unos intensos celos cuando su pareja, Thom, se quedó a dormir en casa de Alicia por primera vez, con quien había estado saliendo durante un par de meses. No pudo dormir, se sintió «fatal conmigo misma por no ser capaz de gestionarlo» y se sintió traicionada y abandonada. En la desesperación intentó este ejercicio. En el primer paso, sintió más compasión por sí misma y se dio cuenta de que sus sentimientos eran lógicos y que tenía que reconocerse el mérito de haber permitido a Thom pasar la noche con Alicia. Fruto de eso, se sintió muy orgullosa de sí misma y más fuerte. En el segundo paso, cuando se imaginó en el lugar de su pareja, pudo ver que él estaba atrapado en medio, sintiéndose muy estresado y ansioso, porque Alicia estaba pidiéndole que empezara a pasar noches con ella, y a Zhang eso le daba un miedo terrible. Pudo ver lo mucho que él estaba intentando satisfacer a las dos y que eso lo estaba haciendo sin dejar de tener muy en cuenta los sentimientos de ella. En el tercer paso, intentó meterse dentro de la mente de Alicia y entender su punto de vista, y le conmocionó sentir cariño y preocupación por ella. Se dio cuenta de que Alicia se sentía triste y maltratada cuando Thom se levantaba de la cama a

medianoche para irse a su casa. A Zhang le resultaba fácil imaginarse que eso le haría sentirse fatal a cualquier mujer, y sintió compasión por Alicia tumbada sola en la cama después de que Thom se fuera. «Eso se parece a cómo me siento ahora: sola y herida», pensó. Pudo ver que Alicia, Thom y ella estaban experimentando dolor en esta situación, y que todo el mundo estaba haciendo un esfuerzo para que la cosa funcionara. Antes de hacer el ejercicio, se había sentido víctima de la situación, que ella estaba haciendo todo el «trabajo» y llevándose todo el dolor mientras que Thom y Alicia estaban llevándose todas las ventajas; ahora podía ver que no era del todo cierto.

La ambivalencia entre sentimientos de celos y compersión

La mayoría tenemos un largo camino que recorrer antes de llegar a experimentar una compersión pura y sin adulterar. Pero a lo que podemos aspirar es a sentir que los celos nos afectan menos y a sentir algo neutro respecto a las otras relaciones de nuestra pareja. Algunas personas dicen que la compersión es lo opuesto de los celos, pero mi experiencia es diferente. De hecho, a menudo los celos coexisten con la compersión. Muchas personas experimentan una confusa combinación de emociones dolorosas que a veces se mezclan con sentimientos positivos, ¡lo que encuentran todavía más confuso!

Algunos ejemplos:

En medio de una crisis de celos, Adriana estaba oscilando bruscamente entre dos experiencias aparentemente contradictorias. Un día se sentía totalmente destrozada y traicionada por su marido Rubén, que había iniciado una relación con Jillian, una científica guapa y brillante, ¡y al día siguiente se sentía orgullosísima de él y feliz por su gran logro! Jillian era guapísima, con dinero y éxito en su profesión. Esto hacía que Adriana se sintiera muy amenazada, porque sentía que Rubén podía abandonarla para irse con alguien que sentía que era «superior» a ella. Al mismo tiempo, le gustaba y admiraba sinceramente a Jillian, y estaba emocionada de que su

marido fuese capaz de ganarse el respeto y la atracción de una mujer tan increíble, lo que le hacía valorarlo aún más como pareja. Y Adriana sabía que a él le había costado aprender habilidades sociales y que había pasado años de soledad y de sentirse poco deseable, por lo que ahora se sentía feliz de que estuviese experimentando semejante reconocimiento de ser deseable sexualmente. Como ahora él se sentía tan bien, comenzó a inundarla con atención y agradecimiento, ¡por lo que ella estaba continuamente en una montaña rusa entre el enfado con él y las sospechas sobre las intenciones de Jillian, y el deseo de animar a Rubén!

Kendra es una mujer casada poliamorosa que había tenido otras relaciones durante sus diez años de matrimonio. Su marido, Jamal, un desarrollador de software, finalmente tuvo con Tasha su primera relación fuera del matrimonio, una ingeniera que trabajaba en la misma empresa. Kendra se descubrió a sí misma teniendo sentimientos simultáneos de intensos celos y de compersión, lo que encontró muy desconcertante. Estaba emocionada por que al fin él estuviese recogiendo los frutos de su relación abierta tras tantos años de ser monógamo por defecto, al serle tan complicado encontrar mujeres con las que se sintiera a gusto. De todos modos, puesto que era un cambio tan dramático respecto a cómo había sido siempre su matrimonio, Kendra estaba aterrorizada de que él la pudiera abandonar por esta nueva mujer. Como Tasha era soltera y Jamal la veía todos los días en el trabajo, Kendra tenía miedo de que desarrollaran un intenso vínculo que amenazase su matrimonio: «Estaba encantada de que él hubiese encontrado una mujer maravillosa que realmente le hacía sentir lo suficientemente seguro para abrirse, pero siendo ella tan única y especial, podría reemplazarme. Deseaba desesperadamente que él tuviera este preciosa y profunda relación romántica con ella, pero me aterrorizaba que pudiese darse en detrimento de nuestro matrimonio». Una coincidencia afortunada le ayudó a disipar sus miedos. Mientras Tasha estaba teniendo la relación con Jamal, Jillian se enamoró de otro hombre y se casó con él. Esto hizo posible que Kendra finalmente sintiera más compersión, porque el hecho de que Tasha estuviera casada le hacía sentirse mucho más segura.

Aunque todas estas reacciones pueden ser bastante desconcertantes e incómodas para la mayoría de la gente, son perfectamente normales. Puesto que amas a tu pareja y deseas que sea feliz, es natural que experimentes algunos sentimientos positivos cuando la ves teniendo éxito y disfrutando de algo, ¡incluso otra relación romántica! De todos modos, es igual de natural sentir como una amenaza y que nos preocupe el interés romántico de nuestra pareja por otra persona, por lo que tiene lógica que estos sentimientos aparentemente contradictorios puedan coexistir. Recomiendo a mis clientes que esperen sufrir un aluvión de sentimientos intensos y confusos, y aceptar los sentimientos que se presenten sin juzgarlos. Mucha gente sólo se hace las cosas más complicadas al decirse a sí misma que «debe» sentirse de una determinada manera o que sus sentimientos son los «equivocados». Acepta el consejo de una sabia mujer y deja de cargar todo sobre tu espalda. En su lugar, intenta tener una actitud más compersiva contigo y con tu pareja.

Cuando la compersión te pilla por sorpresa

A veces, la compersión te sorprende cuando menos te lo esperas.

Algunos ejemplos:

Jimmie y Rebecca estaban a punto de divorciarse porque ella estaba muy celosa de que él se hubiese enamorado de Norma. Rebecca estaba convencida de que Norma quería robarle su marido, así que hizo todo lo posible para sabotear la relación. Tiempo más tarde a Rebecca le diagnosticaron un cáncer de mama, fue operada y tratada con quimioterapia y radioterapia. Durante los nueve meses de su tratamiento, Norma cocinaba y le enviaba la comida a su casa, le hacía la compra y se encargaba de los recados. Rebecca comenzó a confiar más en ella, incluso le cogió cariño y se sentía agradecida por su ayuda.

Jimmie tenía que desplazarse muy lejos para ir al trabajo y corría peligro de perderlo si dedicaba más tiempo a cuidar a

Rebecca. Norma trabajaba por su cuenta, por lo que podía ir a la hora de comer y asegurarse de que Rebecca comía algo caliente y se duchaba todos los días. Las dos mujeres formaron un fuerte vínculo porque pasaban mucho tiempo juntas sin Jimmie, y Rebecca estaba deseando ver a Norma cada día. Rebecca comentó que en la situación actual, esa relación no era un tema tan importante comparado con tener cáncer. Y la dedicación de su marido para cuidarla durante la enfermedad la convenció de que no iba a abandonarla. Una vez se recuperó del cáncer, ella aceptó la relación.

Andi y Jinnie son una pareja de lesbianas con dos hijos. Varios meses de terapia de pareja no parecían haber ayudado a que Jinnie aceptase la relación de Andi con Amanda. Jinnie se quejaba de que Andi tuviese citas románticas con Amanda mientras que «yo soy la esposa aburrida en casa que no hace nada más que tareas domésticas y cuida de los niños». Amanda comenzó a llevarse a los niños a dormir a su casa cada dos sábados, de manera que Andi y Jinnie pudiesen tener citas románticas a solas. Al principio estaban incómodas, en realidad, sin los niños en medio como una especie de «amortiguador» y se les hacía raro tener cenas a la luz de las velas y besarse. Jinnie se sentía culpable por «abandonar a sus hijos» y llamaba constantemente para asegurarse de que estuviesen bien. Pero pasado un tiempo, empezaron a tener una vida sexual de nuevo, por primera vez desde sus embarazos. Y los dos niños desarrollaron una gran relación con Amanda; a ella le encantaban los deportes y los llaba a partidos de baloncesto, a comer pizza y al cine. Jinnie se vio sorprendida cuando comenzó a sentir compersión hacia la relación de Andi con Amanda. Podía ver que los niños estaban muy unidos a ella y que le sacaban mucho provecho al tiempo que pasaban juntos. Y estaba agradecida de que Amanda le regalase tiempo para estar a solas con Andi.

La compersión puede ir en las dos direcciones

A veces la compersión puede ir en la otra dirección. Con esto quiero decir que la «tercera persona» puede experimentar celos intensos y, al final, sentir cierta compersión.

Un ejemplo:

Marilyn y Raymond eran un matrimonio con una relación abierta. Cuando Raymond comenzó su relación con Jeanne, ella se sentía extremadamente celosa de los privilegios de Marilyn como esposa, y arremetía contra la injusticia de ser «secundaria». Marilyn empatizaba con Jeanne y animaba a Raymond a pasar más tiempo con ella, renunciando a algunos de sus fines de semana para que Raymond y Jeanne pudiesen hacer escapadas románticas. Marilyn asesoraba a Raymond para que le llevase flores a Jeanne, le hiciese regalos detallistas y le enviase mensajes y tarjetas amorosas para mostrar su compromiso con ella. Aunque Raymond era torpe en lo romántico, fue suficientemente inteligente para seguir los buenos consejos de su esposa y poco a poco Jeanne se fue sintiendo más segura. Una vez que ella comenzó a recibir suficiente tiempo, compromiso y respeto de Raymond como pareja, ella se sintió más receptiva hacia Marilyn y comenzó a escribirle emails y un día quedaron para tomar un café.

17. Consejos y técnicas de profesionales especialistas en los celos en relaciones abiertas

Afortunadamente, hay muchas personas especializadas en celos y relaciones abiertas. Tienen consejos fantásticos que ofrecer en este tema y varias de ellas fueron tan generosas como para aportar a este libro sus mejores técnicas para los celos. En este capítulo he reunido una buena colección de sabiduría de una amplia variedad de profesionales brillantes con muchos años de experiencia trabajando con relaciones abiertas de todos los tipos. Te animo a que pruebes estas técnicas y descubras cuáles te funcionan mejor en diferentes situaciones de celos.

Ejercicio 35: La técnica de Janet Hardy: aprender de los celos

Janet Hardy es editora y autora de once libros sobre temas como el poliamor, el bdsm, la espiritualidad y la identidad sexual. Es coautora, junto a Dossie Easton, de Ética Promiscua. Una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras (Melusina, 2013), probablemente, el libro más leído sobre el poliamor. Sus nuevas memorias se llaman Girlfag (Beyond Binary Books, 2012). Vive, escribe y cocina con su cónyuge, perros, gato y gallinas en Eugene, Oregón. Su aportación es este texto sobre deconstruir los celos como una experiencia de la que podemos aprender mucho sobre quiénes y cómo somos.

Paso 1: Recuerda que los celos no son mortales

Hay muchos mitos en torno al poliamor y algunos de los más generalizados y destructivos tienen que ver con los celos.

El primero, por supuesto, es que no se puede sobrevivir a los celos. (Si me dieran un euro por cada artículo que he leído en el que comienzan diciendo «las relaciones abiertas no pueden funcionar; la gente siente celos», probablemente ya podría retirarme). El segundo es que las personas en relaciones poliamorosas exitosas nunca tienen celos.

Bueno, yo creo ser una poliamorosa a quien le ha salido bastante bien y aquí estoy para contároslo: sí, me pongo celosa. Quizá soy menos susceptible a los celos que la mayoría de la gente, pero me he subido unas cuantas veces en esa montaña rusa y he sobrevivido para contarlo.

De hecho, he aprendido a valorar mis celos cuando aparecen. Sé que eso suena un poco masoquista —y sin duda tengo esas tendencias— pero va más allá que eso. Es que cada episodio de celos que atravieso me enseña tanto, si se lo permito, como una docena de sesiones en la consulta de mi terapeuta.

Paso 2: Observa tus miedos e inseguridades

¿Quieres saber de qué tienes miedo? ¿Qué es lo que no te gusta de ti? ¿Qué traumas te han marcado? ¿De qué cualidades sientes más orgullo? Empieza por hacer un inventario de tus celos.

Comencé a darme cuenta de esta posibilidad durante una relación previa a largo plazo que tenía con un hombre heterosexual. Descubrí, con un poco de vergüenza, que tendía a sentirme más celosa cuando él se acostaba con una mujer más joven y delgada que yo. ¡Alto ahí! Adivina qué no me gusta de mi misma… Puesto que no veo ninguna manera posible de hacerme más joven, y que adelgazar es más trabajo del que me apetece hacer, puedo o bien sufrir con mis celos o bien aprender a querer más esos aspectos de mí misma. Ojalá pudiera decirte que he conseguido con éxito las dos cosas, pero puedo contar que mi habilidades para querer a mi yo gordo y viejo han mejorado considerablemente.

Paso 3: Los celos son una emoción negativa proyectada hacia el exterior

En mi experiencia, una buena definición de celos es «emoción negativa proyectada hacia el exterior». El ataque de celos comienza en el terreno que es la mayor debilidad de quien los sufre: para algunas personas puede ser la posesión o la territorialidad, para otras puede ser el deseo de ser todo lo que necesite su pareja, para otras puede ser que sientan que no merecen ser queridas. (Estas tres son las más comunes, pero no es en absoluto una lista exhaustiva). Cuando estos sentimientos se proyectan en quienes amamos, se convierten, en: «Ella no puede hacer eso con otra persona, ella es mía»; «¿Por qué no le soy suficiente?»; «Me aterroriza que se enamore de su novia y me deje».

Sospecho que los celos han llegado a parecer algo a lo que no se puede sobrevivir simplemente porque proyectar emociones negativas hacia el exterior no funciona. Si tu amante deja de ver a su novia o novio, eso puede que calme temporalmente el caos interno que estás sintiendo…, pero no puede resolver tu problema de territorialidad, tu codependencia o tus sentimientos de inferioridad. Nadie puede hacer eso desde fuera.

Paso 4: Deja que los celos señalen dónde está la herida

En lugar de proyectar esas emociones negativas hacia tu pareja o sus otras relaciones, te propongo dar el paso radical de dejar que tus celos te señalen el camino hasta la herida. Cuando los celos atacan, puedes tomártelos como una señal que te indica un aspecto tuyo que necesita curación y que te pongas a trabajar —por tu cuenta o con la ayuda de alguna amistad en quien confíes o de terapeutas— para solucionarlo.

No quiero que esto suene como que este proceso te llevará a convertirte en un parangón de la seguridad y el amor propio y que nunca más experimentarás ni un atisbo de celos. No lo hará. Ésa no es la naturaleza de la curación, quizá porque los seres humanos no vivimos lo suficiente para hacer todo ese trabajo o quizá porque una herida siempre deja una cicatriz. Siempre habrá momentos en que ese viejo sentimiento querrá volver por la puerta de atrás y puede que siempre sigas experimentando algunos sentimientos de celos.

Pero he visto que, cuanto más practicas este hábito de mirar hacia dentro para buscar una solución a tus celos en lugar de hacia fuera, más fácil se vuelve. Con tiempo, motivación y amor propio, puedes aprender a sobrevivir a los celos y convertirte en alguien más fuerte y feliz en el proceso.

Ejercicio 36: La «Meditación para el autocuidado al sentir celos» de Wendy-O Matik

Wendy-O Matik ha sido llamada a veces «la defensora del poliamor y la guerrera del amor radical». Es poetisa, editora y autora de Redefining Our Relationships (ak Press, 2003), una crítica feminista del amor y las relaciones fuera del paradigma dominante de la monogamia. Su web, www.wendyomatik.com, es un recurso valioso para quienes están valorando tener relaciones abiertas. La década pasada estuvo organizando por todo el mundo «Talleres de amor y relaciones radicales», ayudando a crear modelos alternativos para las relaciones del siglo xxi. Como educadora y ponente en la comunidad poliamorosa, Wendy se ha convertido en una activista del corazón que lleva más allá los límites de las nociones de relación, amor, género, igualdad y políticas sexuales. Ella define el «amor radical como la libertad para amar a quien quieras, como tú quieras, a todas las personas que quieras, siempre que la integridad personal, respeto, honestidad y consenso se encuentren en el centro de todas las relaciones». Sus talleres se centran sobre todo en el amor y la intimidad más que en el sexo y las conquistas. Wendy comparte esta meditación como una herramienta para manejar los celos, basado en técnicas de mindfullness o atención plena.

Cuando estás en pleno proceso de padecimiento de los celos, tu mente y cuerpo están atravesados por el miedo, la inseguridad y la ansiedad; hay una tendencia a aislarse, distanciarse y culpar. Los celos pueden ser tan intensos que puedes contemplar la posibilidad de romper la relación, de mudarte a otro lugar o de dejar el país. La atención plena o mindfullness es una técnica efectiva para enriquecer y profundizar en tus relaciones íntimas. Puesto que requiere práctica mantener una conexión profunda y realmente íntima con tus seres queridos, la práctica diaria de la meditación es útil para fomentar la gratitud, confianza, empatía, cariño y afecto.

El siguiente ejercicio tiene la capacidad de iniciar el cambio: cambiar la relación que tienes contigo, cambiar tus ideas sobre

cómo vivir e interactuar con quienes te rodean, cambiar cómo experimentas tus celos, para permitirte encontrar un nuevo sentido y objetivo para tu vida más allá de los celos. A pesar de lo molesto y perturbador que resulta cuando los celos vuelven a levantar cabeza en tu vida, es el momento de que te concedas una profunda empatía y ternura. Usa ese momento de consciencia para hacer sólo eso, paso a paso, respiración a respiración.

Paso 1: Encuentra un lugar donde sentarte y relajarte

Para ser complemente consciente del momento presente, simplemente sigue tu respiración. Toma aire conscientemente, notando cómo inhalas y exhalas. Nota el aire fresco pasando por tu nariz al inhalar y la salida del aire cálido de tus pulmones cuando exhalas. Haz esto durante unas cuantas respiraciones más.

Paso 2: Decide tus objetivos para esta práctica

Di en voz alta: «Que este ejercicio profundice mi autoempatía y me permita experimentar mis pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Que esta meditación abra mi corazón a la comprensión y el cariño que necesito». Quizá quieras hacer tus objetivos más específicos, por ejemplo: «Que esta relajante experiencia reduzca mis inseguridades y suavice mi enfado por celos» o «Que esta práctica me ayude a abrirme a mi pareja y deje ir todo deseo de controlar el futuro».

Paso 3: Concéntrate en las sensaciones físicas que te provocan los celos

Empieza a desvelar las diferentes capas de tus celos revisando tu experiencia física. ¿Dónde experimentas los celos en tu cuerpo? Puede que notes un nudo en el estómago, tensión en tu cuello y hombros, o una sensación de calor en tu piel o en tu cara. Identifica dónde se inician los celos en ti de forma física. Presta atención a los cambios y variaciones de esas sensaciones. En cuanto notes que tu cabeza va sin control, céntrate en tu respiración, hazte consciente del sonido y ritmo de tu respiración, y reconecta con el momento presente.

Paso 4: Nota los sentimientos y emociones de tus celos

Tómate un tiempo para detenerte y reflexionar sobre tus sentimientos de celos. ¿Qué emociones están revolviéndose en tu interior, además de los celos? ¿Te has enfadado o simplemente sientes decepción? ¿Sientes que te han abandonado o dejado de lado en un plan? Quizás has tenido un día estresante en el trabajo y, además de los celos, todo esto te abruma, desconecta y agota. Siéntate con esas emociones y observa cómo van y vienen. Algunas emociones pueden sentirse más intensamente y otras menos. Simplemente toma nota de qué te surge emocionalmente sin añadirle una historia o explicación. Si te descubres juzgando alguna de tus emociones o etiquetando tus sentimientos como buenos o malos, tómate un momento para recordarte que las emociones son sólo emociones; no son buenas o malas. Céntrate sólo en lo que sientes y sigue respirando.

Paso 5: Identifica tus pensamientos celosos

La última capa a desvelar son tus pensamientos celosos. Utiliza este momento de consciencia para prestar atención a qué pasa por tu mente cuando sientes celos. Puede que tengas fragmentos de una conversación reciente dando vueltas en tu mente. Puede que estés

preparando el guión de lo que le dirás después a tu(s) pareja(s) o amante(s). Puede que tengas una espiral de preguntas dando vueltas en tu cabeza.

Paso 6: Date cuenta de cualquier cambio en tus sensaciones, sentimientos y pensamientos

Comienza por notar cómo tus pensamientos, sentimientos y sensaciones van y vienen, varían y cambian, cómo fluctúan. Tu experiencia de los celos en tu mente, cuerpo y corazón es momentánea, pasajera, no permanente. Todo está variando y cambiando.

Paso 7: Conecta contigo

Inspira conscientemente un par de veces más, siendo totalmente consciente de este momento presente convirtiéndose en el siguiente momento presente, y acompáñate con ternura, ofreciéndote cariño y compasión a cada paso. Conecta contigo, comprueba cómo te estás sintiendo ahora. En la medida en que conectes más profundamente contigo, tendrás más capacidad para conectar más profundamente con el resto de la gente.

Este ejercicio de consciencia es una herramienta extremadamente útil para ayudarte a manejar tus celos. Te puede ayudar a hacerte más consciente de las complejas capas de sensaciones físicas, sentimientos e ideas que pueden componer una dolorosa y desconcertante mezcla de celos. Cuando sientas que te han atrapado esos pensamientos, sentimientos y sensaciones de celos, una práctica diaria de mindfullness aumentará tu empatía y suavizará tu reacción a los celos. No tienes que pasar horas y horas meditando; unos pocos minutos cada día te pueden ayudar a cambiar tu punto de vista sobre la situación que está

desencadenando tus celos y hacer que puedas comprender y empatizar mejor con tu pareja y contigo.

Ejercicio 37: «Malabarismo para torpes», el ejercicio de golpeteo para los celos, por Dawn Davidson

Dawn Davidson es asesora en Interchange Radical y coach profesional en Shamanic Soul. A Dawn le apasiona ayudar a quienes exploran en las relaciones para experimentar mayor satisfacción con sus vidas y amores. Su web, www.LoveOutsideTheBox.com, está repleta de consejos para tener unas relaciones abiertas que funcionen bien, incluyendo cómo manejar los celos. Como coach y conferenciante, da consejos perspicaces e intuitivos, junto con una amplia experiencia y muchos recursos. Publica un libro este año llamado KISSable Agreements, una guía para crear acuerdos en relaciones abiertas. Ella sugiere esta técnica rápida y poderosa, llamada en tono humorístico «Malabarismo para idiotas».

En 1987, Francine Shapiro descubrió que mover los ojos de un lado a otro le ayudaba a reducir su propia carga emocional cuando sucedían eventos negativos. A partir de ahí creó la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares o emdr (acrónimo en inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing), una poderosa técnica que ha probado ser útil para tratar retos complicados, incluido el trastorno por estrés postraumático. Aunque el emdr lo realizan normalmente terapeutas con formación, hay una manera simple que puedes probar tú mismo. El objetivo es reducir la intensidad emocional y el dolor causado por los celos, ayudándote a valorar la situación en un marco más racional y responder de manera más calmada.

Paso 1: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Cruza tus brazos sobre el pecho, de manera que descansen confortablemente una mano sobre cada hombro.

Paso 2: Recrea la sensación de estar en el evento que desencadenó los celos, la situación específica que te hizo sentirlos. Esto puede hacerse en dos partes: primero imagina

un «fotograma congelado» del momento en que empezaste a sentir celos, como si fuera una foto de aquel momento. A continuación, recuerda alguna «frase autoreferencial», un sentimiento o pensamiento que tuviste en ese momento de celos (por ejemplo, «nadie me va a querer», «no puedo hacer nada», «mi pareja no me quiere»). Recrea todo lo posible las sensaciones físicas y emocionales. Esto puede resultar muy inquietante, lo cual es una reacción normal y resulta necesario para resolver esta situación. Es muy importante mantener esa combinación de sentir y recordar mientras se practica el ejercicio. Puede que haya varios hechos desencadenantes. Si es así, comienza con uno y, si quieres, repite el ejercicio con otro desencadenante de tus celos.

Paso 3: Comienza a palmear la parte frontal de tus hombros alternativamente con tus manos derecha e izquierda. Continúa con este palmeo durante todo el tiempo que quieras. Date cuenta de cómo tus sentimientos cambian mientras continuas el palmeo; es probable que los sentimientos fluctúen y cambien durante el tiempo que te palmeas.

Opcional: Para aumentar la eficacia, hazlo con la suficiente lentitud para que puedas mover al mismo tiempo tus ojos de lado a lado, «mirando» a cada mano mientras sigues palmeando y recordando la escena y los sentimientos en tu mente (esto puede hacerse también con los ojos cerrados).

Paso 4: Mientras continuas palmeando, se te puede hacer más complicado mantenerte tu atención en los sentimientos y eso es natural. Puede que sientas cierta confusión y eso también está bien. Simplemente intenta concentrarte en la escena lo mejor que puedas durante todo el tiempo que seas capaz. Sigue prestando atención a cómo cambian los sentimientos sobre la misma.

Este ejercicio es muy útil para episodios agudos de celos, porque normalmente reducirá la intensidad de las emociones dolorosas, y te permitirá tener las ideas más claras y la cabeza más despejada para pensar.

Ejercicio 38: «Técnica para utilizar cuando es tu pareja quien siente celos», de Francesca Gentille

Francesca Gentille es profesora, escritora y chamán. Francesca señala que tu pareja puede sentir que se «desencadenan» sus celos por palabras, conductas, expresiones faciales, al estar en entornos concretos, incluso por olores o sabores. Estos factores desencadenantes tienen un significado para esa persona debido normalmente a un trauma en su infancia o en una relación anterior. Esta experiencia les recuerda esa sensación pasada y los coloca en un estado de ansiedad en el que son menos resilientes y capaces de manejar sus sentimientos. Si bien alguien puede sentir celos en distintas situaciones, a menudo los desencadenantes ocurren como respuesta a algo que está sucediendo en una relación poliamorosa, provocando unos intensos celos.

Francesca sugiere la siguiente secuencia para mostrar amor y empatía hacia tu pareja para ayudarle durante el proceso, mientras está en una situación en la que no es capaz de manejarla. Su web es www.integrativeartsinstitute.com.

En la vida, en el amor o al procesar una interacción, a una persona se le puede desencadenar de repente un estado traumático.

Paso 1: Busca señales y síntomas

Síntomas de estar en ese estado son:

No ser capaz de mirarte.

Una marcada diferencia de tono, respiración, rapidez al hablar, postura corporal.

Tartamudeo, si habitualmente no tartamudea.

Hablar con un tono mucho más joven, o como otra persona totalmente distinta.

Maldecir sin parar, cuando rara vez lo hace.

Frotarse la frente, nuca, brazos, manos.

Dormirse de repente.

No ser capaz de hablar en absoluto.

Se han usado muchos términos diferentes para describir este estado, como:

Lucha.

Huida.

Bloqueo.

Disociación.

Cambiar a otra faceta interna/yo/personalidad/ edad/alter ego…

Algo que has dicho o hecho sin darte cuenta le ha hecho ver inconscientemente un parecido con una experiencia dolorosa del pasado y está reaccionando empleando las estrategias de supervivencia que le ayudaron a sobrevivir a ese evento pasado.

Paso 2: Mira dentro de ti para gestionar tus propias reacciones antes de hablar con tu pareja

Cuando pienses: «me pregunto si está sintiendo celos…»

1. Ve despacio.

2. Alarga tu respiración.

3. Siente tus pies en el suelo.

4. Abandona los juicios sobre ti y sobre esa persona.

5. Mira el sufrimiento bajo sus acciones.

6. Inspira compasión por ti y por esa persona.

7. Quédate en silencio.

8. Asiéntate y céntrate en ti antes de hablar.

Paso 3: Intenta adivinar qué puede estar sintiendo tu pareja

9. Intenta imaginarte que eres tu pareja en este momento. Amablemente y con cariño, intenta adivinar, en primera persona, qué puede estar sintiendo en este momento y pídele que te corrija si te has equivocado al intentar adivinarlo. Por ejemplo, tú podrías decir: «Si yo me hubiese sentado con la mano en la frente y mirando al suelo, como estás ahora, querría decir que estaba sintiendo miedo. Quizá un poco. ¿Es así como te sientes?».

10. Respira y espera pacientemente a que tu pareja sea capaz de hablar.

11. Si te ataca con algo como: «¡Qué obviedad!», «Es por lo que tú dijiste!», «No eres muy buena pareja»…, respira. Siente empatía hacia ti y luego hacia tu pareja (en silencio). Recuerda que esta respuesta tan fuerte no es por ti. Deja que fluya hacia abajo y fuera de tu cuerpo.

12. Agradécele (sinceramente) el hecho de estar intentando

protegerse todo lo que puede. Agradéceselo, agradéceselo, agradéceselo.

13. No te tomes nada como algo personal. No te tomes nada como algo personal. No te tomes nada como algo personal.

Paso 4: Empatiza en silencio

14. Crea un espacio para la compasión en tu corazón. En silencio, piensa en todas las ideas posibles sobre cómo puede estar sintiéndose ahora, o qué puede haber sucedido en el pasado que le ha hecho asustarse y enfadarse tanto. Estás entrando en lo que Marshall Rosenberg llama «Empatía Silenciosa». Es un campo de energía que la persona comenzará a sentir, pero a esa energía le puede llevar un tiempo empezar a entrar. ¡No abandones antes de haberle dado tiempo a arraigar!

Paso 5: Si nada cambia, aporta alguno de estos apoyos adicionales

15. Dale algo de comer y beber, ofréceselo o pónselo cerca. No le fuerces a tomarlo.

16. Ofrécete a salir de la habitación durante un rato y volver, por si necesita intimidad y pasar un rato a solas. Dile que vas a centrarte y que vuelves enseguida. No esperes a que responda si le han afectado mucho los celos.

17. Suavemente, tranquilízate y alarga tu respiración. En un tono muy neutro, invítale a hacer lo mismo. Estás en un espacio en espejo. Si dudas, sientes ansiedad, te bloqueas o juzgas, se sentirá menos a salvo. Tú eres el mismo Centro Dominante del Sistema Límbico; guíale amablemente con tu corazón.

Ejercicio 39: «Felicidad sin celos», la técnica de autohipnosis de Terry Brussels

La doctora Terry Brussels es una hipnoterapeuta del sur de California que ha estado trabajando con personas en relaciones abiertas durante cuarenta años. Es directora del Success Center (www.acesuccess.com) y ha desarrollado una serie de imágenes y audios descargables llamados Intimidad sin celos, diseñada para ayudar a gestionar y reducir los celos. Se centran en aumentar la autoestima, calmar la ansiedad y ocuparse de inseguridades que contribuyen a provocar celos. El siguiente ejercicio se ha tomado de uno de sus audios descargables, Joy Without Jealousy.

(Nota: Si no sabes nadar o te da miedo nadar o el agua, no utilices este ejercicio, puesto que incluye imágenes relacionadas con nadar y el agua. Muchas de las otras descargas de la doctorra Brussel serán más apropiadas para ti).

Paso 1: Relájate respirando profundamente y relajando progresivamente tus músculos

Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos y relájate respirando profundamente. A continuación, relaja lentamente todo tu cuerpo mediante una relajación muscular progresiva. Puedes conseguirlo primero relajando tus pies, luego respirar profundamente para relajar tus piernas, después respirar otra vez y relajar tus caderas, luego tu espalda, tus hombros, tus brazos, tus manos, tu cuello, tu cara y tu cabeza.

Paso 2: Márcate un objetivo y practica afirmaciones positivas

Recuerda que tu intención es liberarte de las ansiedades e inseguridades que están creando y alimentando tus celos. Márcate el objetivo de imaginarte como una persona fuerte, segura, relajada y capaz de aceptar que tu pareja tenga otras relaciones. Visualiza en

tu mente una imagen en la que veas que te has convertido en una persona más calmada, amorosa y acogedora de la otra pareja de tu pareja. Repítete estas afirmaciones en silencio:

1. Cada día más, poco a poco, me estoy convirtiendo en la persona que quiero ser.

2. Me quiero y quiero a mi pareja.

3. Me siento a salvo y seguro en mi relación.

4. Sé qué mi pareja me quiere y me valora.

5. Me siento mejor cada día respecto a mí.

6. Cada día que pasa me siento más querido y seguro en mi relación.

Paso 3: Cruzando el lago a nado

Imagínate nadando fácilmente y sin esfuerzo a través de un bonito lago en un espectacular día de verano. Con cada brazada, te sientes más fuerte, con más seguridad, con más energía. Estás nadando tranquilamente, respirando profundamente, sintiendo la fuerza de tu cuerpo según te vas acercando al otro lado del lago, dejando cada vez más lejos tus celos y posesividad detrás de ti, al mismo tiempo que cada vez que respiras ves la orilla más cerca. Al llegar a la orilla del otro lado del lago, notas lo bien que te sientes, y lo mucho que has conseguido. Sientes que aceptas mucho mejor a tu pareja y las otras relaciones de tu pareja, incluidas sus amistades, amores platónicos, miembros de su familia y sus otras parejas. Repítete esta afirmación: «Me siento más y más tolerante y cordial con las otras relaciones de mi pareja».

Paso 4: Recuerda que tú puedes tomar decisiones

Recuerda que en todo momento tienes el control de tus propias elecciones. Puedes elegir centrarte en tu propia seguridad interna, que viene de tu interior más que de fuentes externas. Puedes empoderarte para sentir seguridad, en lugar de dar a otras personas el poder sobre tu sentimiento de seguridad.

Paso 5: Alimenta la compersión

Utilizando este ejercicio y estas afirmaciones, al final puedes llegar a aceptar y acoger las otras relaciones de tu pareja. Intenta imaginarte sintiendo «compersión», un sentimiento de felicidad al ver que tu pareja está recibiendo amor de otra pareja. Visualízate compartiendo el disfrute de tu pareja al experimentar más amor y viendo cómo la felicidad de tu pareja enriquece tu vida y tu relación.

18. Consejos budistas de una atea para gestionar los celos

Una sola vela puede encender miles de velas y la vida de esa vela no se verá acortada. La felicidad nunca disminuye cuando se comparte.

Atribuido a Buda.

Puede que te preguntes por qué una atea como yo da consejos budistas para manejar los celos. La respuesta es que una vez me encontré por casualidad con un consejo práctico del mismo Buda cuando estaba en medio de un ataque de celos. Al investigar más a fondo, me descubrí algunos conceptos y técnicas budistas que han ayudado a mis clientes a «bajar el volumen» de los episodios de celos. Puede que encuentres útiles algunas de esas técnicas independientemente de tus creencias religiosas (o ausencia de ellas).

Quizá estés familiarizado con el concepto budista que a veces se conoce como «desapego». Aparte de que se han escrito infinitos libros sobre ese concepto, lo que dice la versión Cliff Notes es: cuanto más te apegas a una persona, cosa, experiencia o resultado futuro, más tratarás de poseerlo y más daño te podrá causar a ti y a otros por tu miedo a perderlo. El consejo de Buda: intenta aflojar la mano un poco de lo que sea (y quien sea) que estás intentando poseer y controlar. Tener menos apego a poseer y conservar todo lo que deseas en la vida te permitirá sentir más satisfacción con lo que tienes y centrarte menos en la posibilidad de perderlo. Esto ayuda a aceptar que no controlas el universo ni a otras personas. (Mis disculpas a cualquier budista de verdad por esta simplificación extrema de un concepto muy complejo, pero mi intención no es dar una explicación teológica sino más bien mostrar cómo este concepto puede ser útil para los celos).

Ejercicio 40: Pasar del apego a la conexión

¿En qué te puede ayudar este concepto de «desapego»? En nuestra cultura nos han enseñado que nuestra pareja nos pertenece, y que tenemos derecho a su amor como si se tratase de un objeto que poseemos. Mucha gente puede que recuerde las letras de las canciones de Teresa Trull, la cantante folk: «No tengo relaciones, yo tomo rehenes». Aunque la mayoría no queremos tener nuestras parejas en una «cárcel del amor», alguna gente cree que el desapego suena parecido a que no nos importa la relación. Es saludable desarrollar apego a la gente que amamos y que son importantes en nuestra vida, tanto nuestra pareja como los miembros de nuestras familias y nuestras amistades. De todos modos, nuestra necesidad compulsiva de controlar a nuestra pareja se puede convertir en excesiva. Por eso prefiero reformular este concepto como una manera de alejarse del tipo de apego que se aferra y es posesivo, y moverse hacia la conexión. Este proceso puede ayudarte a sentir mucha conexión con tu pareja y a ser consciente de lo valiosa que esa relación es para ti, al mismo tiempo que no retienes a tu pareja como rehén de tu miedo a la pérdida.

Paso 1: Imagina qué aspecto tiene tu apego

Comienza por cerrar los ojos un momento e intenta visualizar cómo es tu apego a tu pareja cuando sientes celos, como si pudieses ver una imagen de ese apego en tu mente. Si tienes una tendencia a lo artístico, puede que te resulte más útil esta experiencia dibujando o pintando ese apego. Este paso puede ser desagradable porque a la mayoría los celos nos hacen vernos como personas muy necesitadas y posesivas, y preferiríamos no vernos tan dependientes y vulnerables.

Algunos ejemplos:

Rita me contó que cuando ella se imaginaba su apego en su estado actual de celos, veía la imagen de su pareja Maxwell detrás de una puerta cerrada, con ella de vigilante de la puerta.

Martin se imaginaba sujetando de las piernas a su pareja George mientras éste intentaba escapar corriendo.

Leo dibujó a su esposa Mary como un elegante sauce y a sí mismo como una flor de la pasión enredándose en las ramas del árbol.

Lisa se sorprendió cuando se imaginó su apego hacia Erica, imaginándose a ambas sujetas de la mano y mirándose mutuamente a los ojos mientras ambas suplicaban en voz alta: «¡Quiéreme, por favor! ¡Quiéreme, por favor!».

Jim se dibujó a sí mismo enfadado mientras que enviaba mensajes a su amante Roxanne una y otra vez, interrogándola y exigiéndole apoyo, y ella contestaba frenéticamente, mediante un grueso cable negro que conectaba su teléfono al de ella.

Paso 2: ¿Qué aspecto tendría tu conexión?

Cuando sientes celos, es probable que la expresión de tu apego se centre en controlar a tu pareja para estabilizar tu relación. Las enseñanzas budistas describen el apego como ser demasiado dependiente de algo fuera de ti para tu felicidad, sea eso tu relación, una posesión, una sustancia como drogas o alcohol, riqueza, estatus o incluso una experiencia. En lugar de esforzarse por asegurar alguna o todas esas cosas, Buda sugiere aceptar que todas esas cosas son efímeras, y que busquemos nuestra paz interior dejando que desaparezca nuestro apego por ellas. Puesto que son pasajeras, no podemos poseerlas y, al final, no pueden darnos la felicidad.

Lo que creo que es útil de esta teoría es que si relajamos nuestro «pinzamiento vulcano» sobre nuestra pareja, podemos avanzar

hacia una experiencia más saludable y satisfactoria de conexión. Conectar con nuestra pareja significa ver nuestra relación como un regalo muy especial que nos parece un privilegio poder disfrutar, en lugar de verlo como una posesión que se ha de controlar y proteger. Es probable que esta manera de experimentar la relación reduzca tus celos. Tómate un momento para imaginar cómo sería tu relación si pudieses crearla mágicamente, o dibujar cómo te la imaginas. ¿En qué se diferencia de la imagen del apego en el paso 1?

Unos cuantos ejemplos:

Rita intentó trasladarse del apego a la conexión cambiando la imagen de Maxwell detrás de la puerta cerrada con ella como vigilante. En su lugar, se imaginó a ambos sentados en la mesa de la cocina y dándose de comer mutuamente fresas untadas en chocolate, y contándose el uno al otro sus respectivas citas con sus otras parejas la noche anterior.

Martin cambió la imagen en la que sujetaba las piernas de George por una imagen de ambos corriendo juntos un maratón para recaudar dinero para la investigación del cáncer.

Leo sentía que la imagen de Mary como un sauce estaba bien, pero en lugar de verse él como una planta que se aferraba a las ramas, se imaginó como montones de flores creciendo a los pies del árbol.

Lisa sentía que la imagen de Erica y ella de la mano simbolizaba conexión, pero cambió el diálogo entre ellas por: «Te quiero mucho, y te apoyo en que tengas otras parejas».

Jim cambió la imagen de los mensajes ansiosos y constantes a Roxanne por un mensaje corto por la mañana y otro por la noche, y una llamada de teléfono a la hora de comer para contarse las cosas divertidas que les han pasado durante el día, y hacer planes para una noche especial una vez a la semana.

Aprende de las lesbianas budistas

En su madurez, Celeste West fue una académica budista, bibliotecaria y autora de un amplio repertorio de libros. Su libro más controvertido, Lesbian Polifidelity: A Pleasure Guide for all Women whose Hearts are Open to Multiple Sexualoves, combina perfectamente las enseñanzas budistas con las relaciones abiertas e incluye siete capítulos sobre los celos. Se describe a sí misma como una «ex celosa patológica» y sus consejos son útiles no solo para lesbianas y budistas sino para todo el mundo.

Este breve resumen no hace justicia a su maravilloso y completo plan para desactivar y reducir los celos. De todos modos muestro unas pequeñas dosis aquí y recomiendo encarecidamente leer su libro para recibir el máximo beneficio de su sabiduría.

Paso 1: Relájate con meditación, técnicas de relajación y respirando profundamente

West comenta que la mayoría de la gente experimenta una ansiedad intensa, sea como síntoma principal o como efecto secundario de los celos, por lo que considera que el entrenamiento en la relajación es una herramienta fundamental para «amortiguar el ruido del motor» que son los celos. Como era previsible, siendo profesora budista, ella recomienda técnicas de meditación y respiración profunda. Cualquier método de relajación, sea budista o no, te ayudará a calmarte conscientemente, a controlar tus miedos y a encontrarte más a gusto con lo que sea que provoca tus celos. Muchos métodos de relajación se basan en el mindfullness o la «conciencia plena», un término vago que generalmente incluye focalizarse en respirar lenta y profundamente al mismo tiempo que se vacía de forma consciente la mente de pensamientos estresantes, centrándose por completo en el momento presente todo lo posible. West recuerda que «la ansiedad es simplemente una emoción pero sin estar respirando», por lo que su consejo es seguir respirando e intentar distanciarte un poco de tus reacciones instintivas para poder ver la imagen completa y sentirte más con los pies en el suelo

y en control.

Paso 2: Duerme bien, usando el sistema que haga falta, para mantener el sentido común durante la experiencia de los celos

A la mayoría de la gente le cuesta dormir cuando su pareja se ha ido a una cita con otra persona. Estar en vela la mitad de la noche obsesionándote sobre qué estará haciendo tu pareja con otra persona puede llevar a alguna gente, literalmente, a pensar en el suicidio. Ese insomnio está causado, normalmente, por una potente mezcla al enfrentarte de forma simultánea a dos experiencias muy poco comunes. La mayoría de las parejas suelen dormir juntas en la misma cama todas las noches y, de repente, estás durmiendo a solas en tu cama y probablemente no haya nadie más en toda la casa. Y tu pareja no es que simplemente esté en un viaje de trabajo, sino con su amante, por lo que ese giro adicional resulta extremadamente desconcertante y te puede mantener en vela toda la noche. Por la mañana sientes el agotamiento, depresión y enfado: no es el estado mental (o corporal) ideal para gestionar tu celos o saludar a tu pareja cuando entre pavoneándose bajo los efectos del sexo y el enamoramiento. Esa situación crea un estado de impotencia en el que incluso la persona poliamorosa más equilibrada se sentiría abrumada e incapaz de gestionarlo.

West señala inteligentemente la importancia de tratar el insomnio producido por los celos con remedios de herbolario, con medicación o con otros métodos para asegurarse dormir bien. Ella sugiere que tengas una cita con alguien las mismas noches que tu pareja está con otra persona; citas simultáneas cada semana, de manera que te distraerás y no estarás pensando en la cita de tu pareja; con suerte, dormirás mejor después de un poco de sexo apasionado con otra persona.

Paso 3: Concéntrate en tu relación y trabaja en mejorarla; no te concentres en las otras relaciones de tu pareja

West señala que mucha gente gasta mucha energía en centrarse en las otras relaciones de su pareja, y dedica demasiado del valioso tiempo de su relación a asumir las relaciones externas y a negociar sus exigencias. Cree que es contraproducente y realmente inútil, porque su objetivo debe ser mejorar su propia relación más que vigilar cualquier otra relación. En su lugar, sugiere un doble enfoque para intensificar la relación principal: 1) Inunda a tu pareja con amor, atención y cariño; y 2) Pídele directamente lo que deseas en tu relación. Puesto que sólo puedes controlarte a ti y a tu propia relación, todo intento de controlar la otra relación sólo la hará más atractiva y no valdrá para nada.

Ella sugiere que al comienzo de toda relación externa fijes unos estándares mínimos a tu pareja y le pidas llegar a un acuerdo, mejor por escrito.

1. Reservarse tiempo íntimo, entretenido, al menos una vez a la semana.

2. Cumplir con todos los compromisos económicos y sociales.

3. Aceptar hacer todas las tareas cotidianas.

4. Pedir una amplia diferencia entre la pareja principal y la nueva pareja, por el momento.

West dice que si tu pareja no puede cumplir con esos mínimos de participación en tu relación mientras está en medio de un nuevo enamoramiento, entonces no está preparada para tener una relación abierta, porque claramente no es capaz de mantener sus compromisos anteriores cuando está añadiendo otros nuevos.

Paso 4: Escribe un diario de tus celos

West comenta que «como pasa con otras cosas, cuando te organizas, los celos son más productivos. Usa el espacio que queda

libre en tu cabeza para apuntar todo lo que te venga a la cabeza, todas las ideas paranoicas con las que ahora te deleita tu vida amorosa». Primero escribe todos tus miedos, resentimientos y todo lo que estás sintiendo, y todos los presuntos delitos que ha cometido tu pareja o sus otras parejas. West sugiere que lo revise alguna de tus amistades en quien más confíes para que compruebe lo cerca de la realidad que estás, y que simplemente leerlo en voz alta a otra persona te ayudará a ver las cosas con cierta perspectiva. A West le hace gracia un miedo que ella tuvo: «Ella va a usar mis recetas pensadas para cenas románticas con x». A continuación sugiere un ritual en el que se quemen esas páginas, como una manera de dejar ir tus celos en la medida de lo posible.

Paso 5: Dedícate a tus propias actividades importantes

Aunque tu primer impulso puede ser centrarte en tus celos y la situación que los haya provocado, West sugiere que, en su lugar, uses esta oportunidad para dedicarte a actividades que te provocan placer, satisfacción y tienen un sentido para ti. Canaliza la energía que estabas a punto de gastar en obsesionarte con un ataque de celos en planear un viaje maravilloso, dedicarte a la jardinería, empezar a ir a clases de baile, empezar a hacer trabajo voluntario, salir con tus amistades… Cualquier actividad enriquecedora y estimulante que te recargue las pilas.

Como ella explica: «no funciona tratar a los celos como si fueran alguien que trabaja para ti a quien puedes castigar o despedir». West nos recuerda que la palabra celos viene del griego zelos, que significa «fervor» y sugiere poner ese fervor en hacer algo más divertido y productivo. Ella recomienda especialmente actividades que requieran cierto esfuerzo físico, ya que el ejercicio saca la ansiedad y el enfado de tu cuerpo.

Paso 6: Confronta a la pareja de tu pareja si se ha comportado mal

Puede que te sorprenda que West sugiera que te enfrentes a la otra pareja de tu pareja, si está tratando de boicotear tu relación. Esto puede sonar territorial y poco budista, pero ella sugiere que hables con la otra pareja en caso de que le esté pidiendo a tu pareja que rompa acuerdos que tienes con ella o si está presionando para desplazarte como relación principal. Su consejo es que, educadamente, pero de manera firme, le expliques que le das la bienvenida a esta nueva relación y le digas que la tratarás con respeto, pero que esperas lo mismo de vuelta. Ella cree que esto puede aclarar cualquier malentendido sobre los acuerdos en tu relación y que asustará a cualquiera cuyo objetivo sea romper tu relación para llevarse a tu pareja.

Paso 7: Recuerda que hay cosas peores que tus miedos

Por desgracia, dos de las parejas de West murieron en un corto período de tiempo, una de cáncer y la otra por causas naturales. Después de todos los episodios de celos en los que a ella le aterraba que se fueran con otra persona, se quedó atónita cuando vio que era la muerte la que se las arrebataba: «A partir de ahí comencé a medir las pérdidas en relación a la mayor de todas». De repente los celos parecían absurdos, y el tiempo con sus parejas se volvió demasiado valioso para desperdiciarlo en dramas de celos.

Esto me recordó una parábola budista en la que un monje describe una taza de barro que usaba todas las mañanas para tomar el té, diciendo que le encanta esa taza porque ya está rota. Cuando su aprendiz le señala que no está rota, él le contesta que sabe que un día la taza se romperá, por lo que ya ha aceptado que perderá esa taza en algún momento. Y saberlo le hace apreciar la taza más todavía, y disfrutar cada momento que sigue teniendo la taza todavía más, debido a su naturaleza efímera.

La realidad es que un día tu pareja y tú os separaréis, sea porque tu pareja morirá o porque se romperá la relación. Aunque

preferirías evitar pensar sobre la muerte o el divorcio, lo uno o lo otro acabará llevándose tu relación. Esta dura visión realista de la relación te puede ayudar a ver tus celos con cierta perspectiva, y permitirte hacer ese cambio del apego a la conexión.

El hombre blanco heterosexual también tiene algo útil que decir

El doctor Mark Epstein es un psiquiatra budista que ha escrito varios libros sobre las enseñanzas de Buda. En su libro Open to Desire, Epstein reexamina de manera radical la aproximación de Buda al deseo, tanto sexual como de otros tipos. El doctor Mark sugiere que no es el deseo, sino la dependencia y el ansia que parece que acompañan al deseo, la causa principal del sufrimiento humano. Describe la aparente paradoja de que, cuando te enamoras, estás deseando la unión absoluta con la persona amada. Pero de todos modos, ese intento de fusionarse está condenado al fracaso porque siempre seguiréis siendo dos personas separadas. La realidad no está a la altura de las expectativas poco realistas de la felicidad, lo que lleva a un sentimiento de decepción y melancolía.

Los intentos de fusionarte con tu pareja están alimentados por un ansia que no puede ser completamente satisfecha por una pareja, puesto que no es realista proyectar todas tus necesidades no cubiertas en ella. Epstein nos recuerda que, aunque el deseo de amor, conexión y satisfacción sexual son perfectamente normales, llevados a extremos poco razonables nos conducirán a la infelicidad. Buscar que sea tu pareja quien te satisfaga es una manera de evitar mirarte y de evitar tu responsabilidad existencial respecto a tu propia felicidad. En su lugar, Epstein sugiere que una relación amorosa debe de ser «un espacio de co-creación y reconocimiento mutuo».

En un ataque de celos hay cierta tendencia a volverse más dependiente, a demandar más tiempo, atención y reafirmación por parte de nuestra pareja. En un momento así puede parecer natural que una persona se vuelva más posesiva en lugar de cuidar más de

sí misma. Epstein dice que en el pensamiento budista, «la energía masculina se asocia a la posesión, adquisición y objetualización», mientras que «el yo busca activamente conseguir cubrir sus necesidades mediante la manipulación de su entorno». Él sugiere, en su lugar, la estrategia de desarrollar más autoestima independientemente de tu pareja. Un principio budista japonés llamado miegakure, o «esconde y desvela», aparece ilustrado en los jardines japoneses, en los que una serpenteante cascada aparece y desaparece de la vista según vas avanzando por el camino. Permitir a tu pareja que aparezca y desaparezca de tu presencia al pasar tiempo con su otra pareja os permite ser más fuertes como individuos al mismo tiempo que sentís la seguridad de vuestra conexión. Como la cascada, tu pareja volverá contigo una y otra vez mientras tú continuas tu camino.

19. Utilizando Programación Neuro-Lingüística para experimentar más «Opciones de Elección Emocional»

La mayoría de la gente se siente abrumada y fuera de control cuando siente celos o cualquier otra emoción intensa. Creemos que no tenemos control sobre nuestras emociones, que aparecen espontáneamente, que nos convierten en víctimas indefensas. En manos de un ataque de celos, la mayoría nos sentimos impotentes, como si nos hubiesen arrojado a un pozo de dolor del que no es posible salir.

Para crear una poderosa herramienta para las crisis de celos, he adaptado dos de las técnicas de «Emotional Choice», de Leslie Lebeau. La señora Lebeau (previamente conocida como Leslie Cameron-Bandler) ha sido profesora de Programación Neuro-Lingüística durante cuarenta años y ha desarrollado la mayoría de las técnicas más potentes de esta modalidad. Simplificando mucho un tema inmenso y complejo, la pnl es una terapia congnitivo-conductual que disecciona los pensamientos, sentimientos y conductas para ayudar a la gente a entenderse mejor a sí misma y a los demás. Cambiando la manera en que la gente piensa, se comporta y se comunica, las técnicas pnl buscan crear competencias y resultados positivos tanto en las relaciones interpersonales como en el trabajo. Aunque estas técnicas no fueron creadas para los celos o las relaciones abiertas, pueden ser extremadamente útiles para desarrollar una mayor sensación de control sobre tus celos y tener acceso a emociones más positivas incluso cuando estás experimentando celos. Estas técnicas provienen de su libro The Emotional Hostage y he modificado cada una específicamente para los casos de celos.

Aviso especial para las mentes más técnicas: algunas personas me han comentado que las técnicas pnl son más útiles para personas muy cerebrales o con una mente más enfocada a la mecánica. No hace falta tener conocimientos técnicos para hacer estos ejercicios

pero he visto que profesionales de la ingeniería, ciencia, informática y contabilidad se excitan mucho con estas técnicas. Un profesor de matemáticas me comentó que le resultaron mucho más útiles para entender sus celos que «todo el resto de material hippie tan centrado en tocarse que me has dado». Una investigadora química me dijo: «¡He disfrutado de verdad investigando mis celos con esos ejercicios de pnl!». Si eres ludita, no dudes en probar estos ejercicios, pueden ser útiles para ti también. De todos modos, me gustaría extender esta invitación a que los prueben especialmente a la gente con el hemisferio izquierdo más dominante puesto que, como dijo una vez uno de mis clientes, han superado la prueba de la «versión beta para frikis».

Ejercicio 41: Identifica y modifica los componentes de tu experiencia emocional

Identifica los instrumentos de tu orquesta de celos

Lebeau describe toda emoción intensa como una sinfonía interpretada por una orquesta. Cuando sientes que te ha atrapado una emoción, es como escuchar la Quinta Sinfonía de Beethoven como un gran estruendo, pero sin ser capaz de distinguir los sonidos de los timbales, trompetas, violines, etc. Identificar los «instrumentos» o componentes puede ser útil para entender y tener más control sobre tus experiencias emocionales. Ella identifica las siguientes piezas en el puzzle:

El marco temporal

Modalidad

Implicación

Comparación

Ritmo

Criterio

Tamaño

Paso 1: Determina cuál es el marco temporal

Este paso se refiere a si el estado emocional de este momento se está centrando en el pasado, presente o futuro, y si tu reacción emocional generará buenos resultados tanto para el presente como para el futuro. Por ejemplo, sentir arrepentimiento, culpa o

depresión está casi siempre relacionado con algo que sucedió en el pasado; sentir inquietud, aburrimiento o rutina se refiere a algo que está sucediendo en el presente; sentir ansiedad o miedo es la preocupación por algo que sucederá en el futuro. Identificar el marco temporal de una emoción nos puede ayudar a valorar si nos es útil y modificarla.

Cuando sientas celos, intenta identificar si tus sentimientos se refieren a tu situación presente o si se basan en el pasado o el futuro. Intenta centrar tus emociones en el momento presente y a continuación intenta por todos los medios responder y comportarte de la manera que te aportará el mejor resultado para ti y tu relación.

Algunos ejemplos:

Teresa estaba muy enfadada cuando su marido Jonas se fue a una cita con una nueva mujer, y cuando volvió esa noche comenzó a gritar y a acusarlo de haberla traicionado. Al verlo a posteriori, ella se dio cuenta de que en el marco temporal presente estaba furiosa, pero que su respuesta emocional sólo había generado una conducta que boicotearía su matrimonio en el futuro. Fruto de eso, la siguiente vez fue capaz de expresar su enfado escribiéndolo todo en su diario y pensando en el efecto futuro que tendría si le volvía a gritar, y se sintió mucho más calmada. Cuando Jonas volvió a casa, Teresa fue capaz de contarle honestamente que había experimentado enfado pero que se había disipado y que ahora sólo necesitaba un abrazo y que la calmara.

Anthony se deprimió cuando su pareja Jane comenzó una relación con un colega de trabajo que conoció en un congreso. Se dio cuenta de que su tristeza se basaba en una experiencia pasada en la que su exesposa lo abandonó, al divorciarse de él cuando había comenzado una relación con su jefe. Comprender que su dolor se basaba en el pasado le permitió centrar su atención en el presente y recordar que Jane era alguien en quien confiar y que no le abandonaría.

Julia y su esposa Samantha eran matronas en una clínica

privada. Julia también tenía una relación con Fran. Julia estaba bailando abrazada a Fran en un club y se encontró con una de sus pacientes. Cuando Samantha se enteró se sintió extremadamente celosa porque temía que sus pacientes empezaran a cotillear sobre ellas. Se dio cuenta de que a lo que le tenía miedo era a ser públicamente humillada en el futuro y, volviendo a centrar su preocupación en el presente, sus celos remitieron.

Paso 2: Cambia a una modalidad más positiva

«Modalidad» es tu actitud o creencias sobre tres cosas: la importancia o necesidad de conseguir algo, tu responsabilidad para hacerlo y tus posibilidades reales de conseguir hacerlo. Puedes reducir tu malestar emocional en cualquier situación de celos repitiéndote estas tres afirmaciones:

«Es necesario manejar esta situación».

«Soy la única persona que puede hacer esta tarea».

«Soy capaz de hacer esto».

Un ataque de celos te puede hacer sentir impotente y sin salida. Decidir que es necesario hacer algo al respecto te ayuda a cambiar de una actitud pasiva de evitación y ansiedad a pasar a la acción. Darte cuenta de que el trabajo por hacer es tuyo y sólo tuyo te hace pasar de sentirte como una víctima, dependiente de que tu pareja lo solucione, a tener más en control de tu vida. Repetirte mentalmente que eres capaz de gestionar tus celos en esa situación en concreto, te empodera para sentir más seguridad y capacidad. Esto no será una transformación instantánea, sino una manera de cambiar tu experiencia emocional desde la indefensión a sentir que eres capaz de gestionarlo, por muy difícil que parezca.

Paso 3: Implícate activamente

El siguiente paso es crear activamente el resultado que tú deseas. «Implicación» significa marcarse un objetivo para cambiar tu malestar debido a los celos por una experiencia emocional más cómoda o positiva, y al menos dar un paso en esa dirección. La mayoría de la gente experimenta los celos como un estado agónico de parálisis, y una manera infalible de reducir esa sensación de impotencia es hacer algo, incluso si no sabes con seguridad qué hacer.

Comienza por notar qué sentimiento es el más inaguantable y fija tu intención de alejarte de esa sensación y moverte hacia el sentimiento que parezca ser su opuesto. Por ejemplo, si sientes que la tristeza y soledad te aplastan porque tu pareja está pasando el día con su otra pareja, imagínate alejándote de esas sensaciones y moviéndote hacia el placer y el compañerismo. A continuación, piensa en por lo menos una acción que pueda crear esa realidad. Puede que decidas ver Comedy Central durante una hora para reírte y distraerte, o tener una larga charla por teléfono con alguna de tus amistades, o sacar a tu perro a pasear al parque para estar con gente alrededor y sentir cierta conexión. Es improbable que tus celos se desvanezcan, pero es probable que te sientas mejor y, con la práctica, y mediante prueba y error, descubrirás qué acciones te son de más ayuda.

Paso 4: Reduce o controla la intensidad

Las emociones tienen diferentes niveles de intensidad que pueden hacer que cualquier experiencia, incluida la de los celos, sea más fácil o más difícil de manejar. Por ejemplo, son parte de un continuo la molestia suave, la irritación, la frustración, el enfado, la ira, desde lo menos intenso hasta el sentimiento más intensamente intolerable. Tendrás más capacidad de manejar cualquier situación de celos si eres capaz de reducir la intensidad de las emociones que estás sintiendo, o si puedes notar esa sensación cuando todavía tiene una intensidad más baja, y controlarla antes de que se

intensifique hasta una emoción más intensa.

Unos ejemplos:

Rajee contaba cómo se puso «frenética con un terror incontrolado» cuando su pareja Dean le dijo que estaba empezando a tener sentimientos intensos hacia su otra amante Kelly. Rajee esperaba poder prevenir que se repitiese durante la discusión sobre ese tema que tenían planeada para la noche siguiente. Le pedí a Rajee que intentase notar cuándo empezaba a sentirse ansiosa, y ver si era capaz de evitar que la emoción pasase a ser un sentimiento más intensamente negativo. Ella recordaba cuando Dean descubrió esos sentimientos hacia Kelly, y lo primero que notó fue «que se sentía un poco preocupada», lo que rápidamente se convirtió en ansiedad, que se transformó en sentirse muy enervada y preocupada, y pronto pasó a ser lo que ella describió como «terror histérico». Así que la noche siguiente, durante su charla, tan pronto como se sintió «preocupada», inspiró profundamente varias veces e hizo un esfuerzo consciente para mantenerse en ese nivel de intensidad. A pesar de sus esfuerzos, sintió que los sentimientos iban incrementándose de la preocupación a una leve ansiedad que pasó a ser moderada, pero fue capaz de mantenerse en ese nivel hasta el final de la conversación, cuando se calmó totalmente. Con un poco más de práctica, en las siguientes situaciones de celos que provocaron miedo, ella se volvió un poco más competente a la hora de mantener la angustia al mínimo, y de prevenir que las emociones incómodas se volviesen más intensas.

Annie se sintió destrozada cuando su pareja Elsa admitió que había llevado a su novia Nan a la casa de ambas y que habían tenido sexo en su cama mientras Annie estaba en el trabajo. Aunque no habían prohibido expresamente hacer eso en concreto, Elsa dijo que sabía que sería muy doloroso para Annie. Se disculpó por «haberse dejado llevar» y prometió no volver a hacerlo. Annie sintió semejante desesperación que le costaba respirar y tenía ganas de vomitar. Sabía que si conseguía reducir la intensidad podría superar ese terrible dolor. Le pidió a Elsa que la abrazase y le acariciase la cabeza, y se recordó a sí misma que Elsa simplemente había cometido un error y confiaba en que lo haría mejor la próxima vez.

Poco a poco comenzó a sentir que se desenredaba el nudo en el estómago y su desesperación se redujo a tristeza, pero con más calma y esperanza. Describió la experiencia como «pasar de un 10 en la escala de la tristeza a cerca de un 6, lo que seguía siendo terrible pero mucho más tolerable».

Paso 5: Deja de hacer comparaciones

Esto se refiere a la desafortunada tendencia humana a compararnos con otras personas, y normalmente, encontrar que no estamos a la altura. Un ataque de celos sólo amplifica nuestra compulsión por medirnos con la competencia. Y como la autoestima está en uno de sus momentos más bajos cuando sentimos celos intensos, seguro que sentiremos que no somos suficiente cada vez que nos comparemos —y también nuestra relación— con la otra relación de nuestra pareja. Una manera de tener más Opciones de Elección Emocional y sentir que tienes más control sobre tu experiencia es resistir la tentación de hacer esas comparaciones cuando sientes celos, puesto que tu capacidad de analizar la realidad está disminuida en ese momento.

Este paso también te ayudará a recordar que eres alguien importante y que mereces el amor de tu pareja, independientemente de cómo creas verte en comparación con su otra pareja. No importa lo genial que seas en todas tus facetas, siempre habrá otras personas en el mundo con más encanto, más belleza, más inteligencia y más talento que tú, y no hay ninguna razón para creer que tu pareja te dejará por una de ellas. Una relación amorosa estable no se basa en «comparar productos, como cuando uno decide qué coche comprar», como lo describió uno de mis clientes. Tu pareja no está midiendo tus fortalezas y debilidades y comparándolas con las de otra persona, tampoco va a aparecer con un marcador para puntuar quién es mejor. El compromiso de tu pareja se basa en una compleja combinación de amor, lealtad, amistad, química, una historia compartida, la calidad de vuestra relación y la mutua inversión que habéis hecho. El «pegamento» que protege el vínculo que compartís no puede reducirse a una lista de tus cualidades y tus errores.

Un ejemplo:

Christina ha decidido que Charlotte, la nueva amante de su marido John, debe de ser más sexy e inteligente que ella, aunque nunca la ha conocido y ni siquiera ha visto una foto de ella. Christina ya se sentía insegura antes respecto a su atractivo físico y su inteligencia, por lo que estaba convencida de que esta nueva mujer estaba preparada para reemplazarla. Resultó que en realidad Charlotte era mucho más inteligente que Christina o John, pero eso no había influido en el amor de John por Christina o en su compromiso con su matrimonio. Como explicó John: «una cosa no tenía relación con la otra. La inteligencia de Charlotte está fuera de lo común, pero eso en realidad era un poco intimidante para mí, porque me daba miedo que pensase que yo era idiota».

Otra manera de detener las comparaciones negativas es concentrarte en lo mucho que has mejorado en una faceta de tu vida en lugar de compararte en ella con otras personas.

Ejemplo:

Guillermo era tímido y se sentía incómodo en reuniones sociales porque había sido, según él mismo se describía, un «gamer empollón», y el inglés no era su lengua natal con lo que le resultaba muy difícil flirtear. Su novio Paul comenzó a salir con Will, un escritor bastante encantador e ingenioso. Guillermo se sentía inferior constantemente porque no era capaz de ser la alegría de la huerta como Will. Paul le recordó que había hecho grandes progresos desde que empezó a ir a clases de conversación en inglés de nivel avanzado y que era mucho más capaz de «mantener el tipo» cuando iban a fiestas, y Paul le dijo lo orgulloso que estaba de sus esfuerzos por aprender inglés y mejorar sus habilidades sociales.

Paso 6: Cambiando el ritmo de tu emoción

El ritmo de una emoción se refiere a la velocidad de una acción relacionada con una emoción, lo acelerada o ralentizada que se siente esa emoción. El tempo puede cambiar un sentimiento, sea para mejor o para peor. Un ejemplo habitual es cuando se siente enfado, ansiedad e impaciencia. Acelerar el tempo apresurándose aún más hace que nos frustremos más y que cometamos errores o nos perdamos señales importantes. Por el contrario, sentir desánimo o tristeza crea un tempo lento, y acelerar intencionadamente el tempo de esa emoción te puede empujar a actuar de la manera más apropiada para sentirte mejor.

Cuando sientas celos, nota si percibes el tempo de tus emociones muy lento, lento, neutral, medianamente rápido o muy rápido. Pregúntate si es probable que sientas menos celos en ese momento si aumentas o si disminuyes el tempo. Prueba a ver si eres capaz de ralentizar las cosas o acelerarlas, y comprueba qué efecto tiene en tu experiencia de celos. Hay muchas maneras de hacer esto. Alguna gente utiliza un gesto físico para ayudarles a concentrarse en cambiar el tempo, como abrir y cerrar el puño lentamente, dar saltos, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas y respirando profundamente, o colocar las manos en el centro del pecho y masajear suavemente la zona. Otra gente usa palabras para cambiar el tempo, repitiendo en alto o mentalmente «Me estoy relajando y calmándome», o «es el momento de ponerme en marcha y aumentar el ritmo ahora mismo». Para algunas personas, el mejor mantra para bajar el tempo es recordar que las aman y que están seguras, y el mejor para subir el tempo es: «¡Voy a mover el culo ahora mismo!».

Unos pocos ejemplos:

Helen notó cómo su corazón palpitaba y su respiración se volvía más rápida cuando Carl le dijo que había acordado una cita para comer con una nueva mujer que había conocido en OKCupid. Dándose cuenta de que el ritmo era demasiado rápido y que le estaba haciendo entrar en pánico, inspiró profundamente un par de

veces y comenzó a masajearse la zona del estómago con ambas manos. Cerró los ojos y se dijo a sí misma: «Carl sólo va a salir a comer durante dos horas. Luego volverá a casa conmigo». Todo empezó a ir más despacio y ella se sintió mucho más calmada.

Nate se sintió hundido en lo que él llamó «un pozo de desesperación» cuando Hillary pasó la Nochebuena con su otra pareja Jake y su familia. Aunque Nate había sido invitado a pasar la Nochebuena en una fiesta con algunas de sus amistades, no fue capaz de levantarse del sofá. Se concentró en el tempo y me comentaba que era «como si el tiempo se hubiera detenido», haciéndole sentir atrapado e impotente. Puso música a todo volumen y comenzó a bailar al ritmo de la música para poner su cuerpo en marcha, y comenzó a sentirse con más energía y resolutivo. Aún se sentía aletargado, así que llamó a uno de sus amigos para que le llevase a la fiesta y fue capaz de sacarse a sí mismo de la depresión.

Paso 7: ¿Son realistas tus estándares?

Tus estándares son las expectativas de comportamiento que empleas para juzgar a tu pareja, a ti y a la situación en general. Si tus estándares no son realistas, tus celos serán mucho más intensos y provocarán sufrimiento innecesario a todo el mundo. Es probable que tus percepciones estén distorsionadas y seguramente exageradas, por lo que es también probable que tengas expectativas poco realistas respecto a tu pareja y a ti. Puede que te estés abocando al fracaso al creer que todo el mundo debe comportarse perfectamente y que así será, y al creer que todo sucederá según lo planeado. Examinar cuidadosamente tus estándares te puede ayudar a mantener tus expectativas con arreglo a la realidad. Por ejemplo, si tu pareja está comenzando una nueva relación, piensa en qué estándares usarás para valorar si las cosas están saliendo bien. ¿Cómo tienes que sentirte y comportarte para valorar que lo has hecho bien? ¿Cómo debe ser su primera cita y cómo se tienen que comportar tu pareja y su nueva pareja para que te sientas bien o al menos neutral respecto a toda la situación? ¿Qué debería suceder

cuando tu pareja vuelva contigo para que sientas que las cosas han ido bien y que «todo el mundo ha superado la prueba»? ¡Sólo pensar sobre este enfoque ya te puede mostrar que estás poniendo el listón muy alto y que lo verás como un fracaso si no sale todo perfectamente!

Cada vez que des un nuevo paso en el «camino poliamoroso», márcate unos pocos objetivos modestos de manera que puedas sentir que eres capaz y ver tus progresos, incluso si cada avance parece pequeño. «Estándares razonables» son cosas como:

«Espero dormir mejor la próxima vez que mi pareja tenga una cita, en lugar de estar toda la noche en pie llorando, y enfadarme menos que la última vez cuando vuelva a casa por la mañana».

«La próxima vez que me encuentre con el amante de mi esposa en una fiesta, espero ser capaz de estrecharle la mano y mantener una conversación intrascendente, y aun ser capaz de disfrutar del evento».

«En este momento veo como posible consentir que mi pareja tenga relaciones sexuales casuales con otras personas, ése sería mi estándar ahora, pero no creo que ya fuera capaz de manejar que tuviese otras relaciones estables».

Un ejemplo:

Toni y Dani son dos mujeres queer que han vivido juntas durante dos años, y Toni también tiene una relación con un hombre trans llamado Reed. Dani aceptó que Toni pudiera acompañar a Reed al hospital para la cirugía de pecho y estar con él durante una semana mientras se recuperaba. Toni tuvo que pedir una semana libre, aunque sin sueldo, en el trabajo, y Dani aceptó hacer algunas horas extras de manera que tuviera dinero suficiente para pagar las facturas.

Resultó que tanto Dani como Toni tenían unos estándares poco realistas para esa situación. Dani pensó que ella debía de ser la pareja amorosa y comprensiva que nunca se queja mientras su pareja estaba fuera de casa durante una semana con su otra pareja. En su lugar, se sintió sola e irritable, trabajando doce horas al día para tener dinero suficiente para suplir la falta de ingresos. Llamó a Toni unas cuantas veces llorando, quejándose de lo injusto que era que ella se hubiera quedado sola, y el rencor que sentía por trabajar todas esas horas para que Toni pudiese cuidar de Reed. Toni se enfadó y le dijo: «¿Cómo puedes ser tan egoísta? Reed está sufriendo muchísimo y he estado cuidando de él a todas horas y sin poder dormir». Toni sintió que debía ser capaz de manejar la presión de tener dos relaciones, y ayudó a Reed durante su cirugía y recuperación, al mismo tiempo que mantenía contenta a Dani.

Cuando Toni volvió a casa una semana más tarde, admitió que toda esa responsabilidad era más de lo que podía manejar. Pidió perdón por no haber ahorrado dinero antes de manera que ella pudiese «tirar de su propio carro» con las facturas, y por haber dejado a Dani sola demasiado tiempo. Dani se sintió culpable por haber añadido más estrés al haber estado llamando repetidamente con sus quejas, y por tener las expectativas poco realistas de que ellas fueran «personas poliamorosas perfectas».

Paso 8: Aborda las cosas yendo por fases

Casi todos los proyectos y objetivos tienen diversos pasos que ir completando. Cada uno de esos pasos podría llamarse una «fase»; puede haber dos o tres fases o puede haber cientos de fases. Algunas tareas parecen mucho más factibles si las divides en fases lo más pequeñas posibles, mientras que otras serán más fáciles de abordar si miras la foto completa y la divides en fases más grandes.

Por ejemplo, si decides embarcarte en una relación abierta, ese objetivo puede parecer abrumador, porque requerirá tiempo y esfuerzo, habrá peligros y puede que no tengas seguridad sobre qué esfuerzo hará falta por tu parte para que salga bien. Podrá parecer

menos abrumador si reduces el tamaño de cada fase. Primero, por ejemplo, planteándote el objetivo de aprender más sobre las relaciones abiertas yendo a un taller o hablando con gente que sabes que tiene experiencia con este tipo de relación. A continuación, piensa cuál sería la siguiente fase del proceso, como tener una larga charla con tu pareja sobre el tipo de relación que crees que podría ser más apropiado en vuestro caso. La siguiente fase podría ser intentar llegar a un acuerdo para probar a flirtear con otra gente, o quedar para un café con otras parejas potenciales y ver cómo os sentís tu pareja y tú. Dividir las cosas en fases más pequeñas puede ayudarte a manejar el estrés de empezar un proyecto nuevo y complicado, ayudaros a tu pareja y a ti a sentiros más a gusto, y aumentar las probabilidades de que las cosas avancen sin sobresaltos.

Por otro lado, a veces una fase más grande funciona mejor para reducir los celos. Por ejemplo, puede que estés sintiendo unos celos intensos porque acabas de acordar «ceder» y permitirle a tu pareja más libertad en sus relaciones con otras personas, como pasar más tiempo con su pareja o añadir otra nueva pareja. Las cosas pueden parecer muy dolorosas en este momento si te centras en esa pequeña fase, puede que sientas ganas de abandonar. Si en lugar de eso, amplías esa fase a tu experiencia completa en esa relación abierta, puede que te des cuenta de que la experiencia completa ha sido positiva y que vale la pena trabajar en el sufrimiento de este momento. Ver con cierta perspectiva una fase pequeña pero muy complicada nos puede recordar todo el progreso que hemos hecho con el tiempo. Y esa perspectiva a largo plazo puede ayudarte a ver que las «ventajas» que recibes de la relación abierta son lo suficientemente valiosas como para aceptar también que haya malos momentos.

Ejercicio 42: La técnica del Proceso Generativo para reducir los celos

Hay otro ejercicio de pnl diseñado por Leslie Lebeau para aumentar las Opciones de Elección Emocional, al poder tener acceso a más opciones respecto a tus emociones en situaciones complicadas. Un «proceso generativo» es una serie de acciones que

comienzan con una emoción desencadenante que es probable que lleve a un resultado, y el objetivo es crear un resultado más positivo estructurando nuestras acciones para llevarlas al objetivo deseado. El patrón de un proceso generativo es:

1. Reconocer la emoción desencadenante (la emoción que surge y pone en marcha el proceso).

2. Mostrar respeto y aprecio hacia esa emoción.

3. Generar curiosidad respecto a esa emoción, su origen y su utilidad.

4. Aprovechar tu pasado para tener la seguridad de que tienes la capacidad de manejar esta situación.

5. Reforzar tu confianza en tu tranquilidad futura en situaciones similares.

Así es como puede ayudarte con tus celos:

Paso 1: Reconoce tus celos

En lugar de negarlos como intentan hacer muchas personas poliamorosas, admite ante ti y preferiblemente a tu pareja, que estás sintiendo celos. Recuérdate que es natural tener fuertes emociones respecto al interés romántico de tu pareja en otra persona, y que los celos no son un defecto de tu personalidad, sino una reacción normal de miedo a perder a alguien que amas.

Paso 2: Valora la potencial utilidad de los celos

Recuerda que los celos tienen un significado y una función, tanto para ti como para tu relación. Puede ser un sistema de detección precoz que te avisa de que el hecho de que tu pareja se esté involucrando sexualmente con otra persona podría tener consecuencias potenciales para tu relación. Tu vigilancia monitorizando esa situación podría tener una influencia positiva para proteger tu relación, cuando se practica con moderación. E incluso si no hay ninguna amenaza en absoluto para tu relación, los celos son una señal de que tu bienestar emocional se ha alterado y que necesita atención y autocuidados.

Paso 3: Usa tu curiosidad para explorar tus celos

Curiosea todo lo posible sobre tus celos, como si fuesen un atractivo puzle que estuvieses deseando reconstruir. Primero, intenta valorar si es probable que la situación actual acarree algún daño para tu relación. Si puedes decir honestamente que tu relación parece segura y que esa otra relación no parece probable que desestabilice o destruya tu vínculo con tu pareja, ¡suelta un suspiro de alivio! A continuación, usa tu curiosidad para explorar de dónde vienen esos celos, y pensar por qué son tan intensos si no se ve la posibilidad de un resultado desastroso en el horizonte. Si esa desconexión entre tus sentimientos y la situación actual te sigue desconcertando, acepta mirar ese misterio más en profundidad en otro momento, puesto que tu mirada puede estar nublada por ahora.

Paso 5: Tu pasado es buena prueba de que puedes manejar esto

Mirando atrás a tu vida, recuerda momentos en los que te has cuidado y superado obstáculos. Probablemente podrás recordar

numerosas crisis en el pasado que fueron mucho peores que la que enfrentas ahora. Tuviste la habilidad de manejar esas situaciones, por lo que sabes que eres capaz de afrontar este reto. Puede que quieras escribir un par de ejemplos de momentos duros del pasado y sobre cómo sobreviviste a esos complicados problemas. Recuérdate que puedes usar aquellas mismas fortalezas y habilidades para manejar esto.

Paso 6: Puedes predecir tu capacidad en el futuro

Tómate unos minutos para imaginarte en un futuro cercano sintiendo seguridad en ti y que estás a gusto en una situación similar. Lo has manejado bien esta vez, y puedes volver a hacerlo si hace falta. Además, recuérdate que eres competente y lo suficientemente fuerte para manejar con éxito cualquier amenaza real para tu relación o para tu bienestar. (Paso opcional: Para afianzar la experiencia de crear un resultado positivo, puedes cerrar los ojos e imaginar una situación complicada en la que manejas una experiencia difícil y en la que te sientes a gusto con el resultado).

Unas palabras de despedida sobre las Opciones de Elección Emocional

Ninguno de estos pasos garantiza vencer tus celos. De todos modos, mucha gente encuentra que estos dos ejercicios ayudan a sentirse más al mando de los celos; y la manera en que están estructurados ayuda a entenderse y a entender los propios celos.